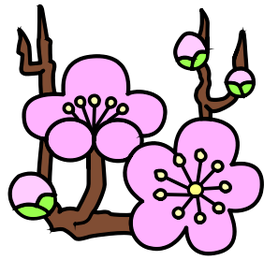
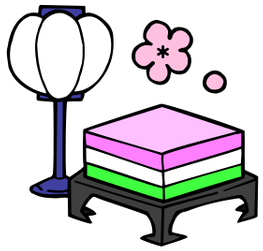
きゅうしょくこんだてよていひょう



今月の目標　1ねんかんのはんせいをしよう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1日 ごはん ポークハヤシ コーンのサラダ
4日 ごはん とうふのちゅうかに バンサンスー やきしゅうまい	5日 ごはん さかなのやくみたれかけ ほうれんそうのごまあえ けんちんじる	6日 パン タンドリーチキンふう ゆでキャベツ やさいスープ	7日 ごはん きむたくどん ワンタンスープ オレンジ	8日 ごはん とりにくのさんぞくやき しおこんぶあえ とうにゅうみそしる
11日 パン マーシャルビーンズ ミートスパゲティ かいそうサラダ	12日 ごはん さばしおやき きりぼしやきそば ごまみそしる	13日 アップルパン ポテトグラタン ジュリエンヌスープ	14日 ごはん ぶたにくしょうがやきふう おふのみそしる あじつけのり	15日 ごもくごはん ししゃもフライ キャベツのあまずあえ すましじる
18日 きなこあげパン だいこんサラダ コンソメスープ	19日 ごはん カレーライス まんてんサラダ			22日 ごはん ぶたにくのおろしソース さつまいものみそしる
25日 ごはん ハンバーグきのこソース こまつなとなまあげの みそしる				きゅうしょくエプロンの おおきさはどうかな？ じぶんにあったおおきさを きましょう。