きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の目標

しょくちゅうどくにきをつけよう
よいしせいでたべよう

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 とりにくさんぞくやき わかぴーあえ かきたまじる
4日 パン タンドリーチキンふう ゆでキャベツ ABCスープ	5日 ごはん マーボーじゃがいも ささみときゅうりの ごまずあえ	6日 パン　マーシャルビーンズ ミネストローネ コーンのサラダ	7日 ごはん さばしおやき きりぼしだいこんに とりじる	8日 ごはん チキンカレー かみかみサラダ フローズンヨーグルト
11日 ごはん ビビンバ はるさめスープ	12日 ごはん あじのごまマヨやき きゃべつのうめがつおあえ こまつなのみそしる	13日 パン　いちごジャム ミートスパゲティ いろどりサラダ	14日 ごはん きびなごからあげ れんこんしゃきしゃきあえ とうにゅうみそしる	15日 ごはん キムタクどん わんたんスープ オレンジ
18日 ごはん にくだんごのあまずあん ビーフンスープ	19日 ごはん サマーにくじゃが ごまだれあえ あじつけのり	20日 こくとうパン スパニッシュオムレツ ケチャップ コーンクリームスープ	21日 ごはん とりにくてりやき たくあんあえ じゃがいものみそしる	22日 ごはん ポークハヤシ げんきサラダ みかんゼリー
25日 パン　レーズンクリーム ほきバーベキューソース ゆでブロッコリー カレーポトフ	26日 ごはん すこやかふりかけ じゃがいものそぼろに バンサンスー	27日 セルフハンバーガー ゆでキャベツ やさいのスープに	28日 ごはん　のりつくだに とりにくとじゃがいもの ソースがらめ うおそうめんじる	29日 ごはん あじやくみたれかけ とさずあえ かぼちゃのみそしる

手を
洗おう!