きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の目標　たべものをたいせつにしよう

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
2日 パン　レーズンクリーム なすのミートスパゲティ フレンチサラダ	3日 ごはん やきしゅうまい ごしょくナムル とうふのちゅうかに	4日 こくとうパン とりにくのセサミやき かいそうサラダ ポテトスープ	5日 ごはん こあじてんぷら ひじきとピーマンのいために とうがんのにもの	6日 ごはん チキンチキンごぼう たなばたじる
9日 ごはん あじしおやき もやしのカレードレッシング なつやさいのみそしる	10日 ごはん マーボーなす はるさめのすのもの 1しょくあじつけのり	11日 パン　いちごジャム ラタトゥイユ コーンのサラダ	12日 ごはん すたみなどんぶり はくさいとにくだんごのスープ オレンジ	13日 ごはん さかなのにんにくふうみあげ きゅうりのぴりからあえ フォーととりにくのスープ
	17日 ごはん なつやさいカレー しろうりサラダ フローズンヨーグルト			

0