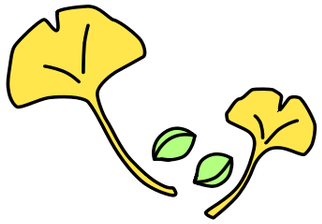
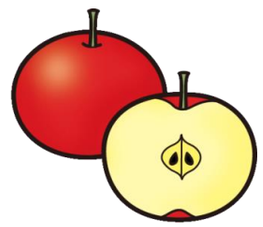
きゅうしょくこんだてよていひょう

今月の目標　バランスよくいろいろなものをたべよう

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 みそぶたじゃが キャベツのうめがつおあえ りんご	2日 ごはん チキンカレー かりかりじゃこサラダ
5日 ごはん さばしおやき おかかごまずあえ たぬきじる	6日　おべんとうきゅうしょく ごもくおにぎり　とりのからあげ フライドポテト　やきしゅうまい カットコーン　カップサラダ マカロニのケチャップあえ ひとくちゼリー	7日 パン　いちごジャム ミネストローネ だいこんサラダ	8日 ごはん とりにくてりやき カツノリあえ さつまいものみそしる	9日 ごはん キムタクどんぶり にらたまスープ
12日 ごはん　のりつくだに しいらのあまずあんかけ まごわやさしいみそしる	13日 ごはん けんちょう のりずあえ やまぐちみかん	14日 パン　チリドッグ やまぐちやさいの クリームに りんご	15日 ごはん いわしからあげ きんぴられんこん かきたまじる	16日 ごはん マーボーどうふ ひじきのちゅうかあえ やきぎょうざ
19日 パン ポークチャップ コンソメスープ	20日 ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため はるさめスープ あじつけのり	21日 フィッシュバーガー (パン・ホキフライ ゆでキャベツ) ごぼういりクリームシチュー	22日 ごはん じゃがいもとごぼうのうまに れんこんのごまマヨあえ すこやかふりかけ	
26日 アップルパン ポテトグラタン ゆでブロッコリー しろいんげんまめのスープ	27日 ごはん がね けいはん	28日 こくとうパン ごもくビーフン ちゅうかスープ	29日 ごはん さけしおやき キャベツのこぶあえ どさんこじる	30日 ごはん さんとうかなべ ゆずのかおりあえ やまぐちみかん