



# こんだてひょう



★もくひょう★  
あつさにまけずに  
たべよう

しゅんのじもとやさい	7/1 (すい)	7/2 (もく)	7/3 (きん)	
 たまねぎ・にんにく・なす かぼちゃ・ズッキーニ・トマト	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう やきカレー  ひじきのいために なつやさいのとんじる ふるさとこんだて	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  あげたこやき きゅうりとツナのすのもの マーボーどうふ 	わかめごはん、ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マカロニサラダ キムチスープ ノンエッグマヨネーズ たけのこくえんぜんきかいてい リクエストメニュー	
7/6 (げつ)	7/7 (か)	7/8 (すい)	7/9 (もく)	7/10 (きん)
こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  とりにくのレモンソース きゅうりとコーンのサラダ ジュリアンスープ	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  ほしのコロッケ  ハムのごまマリネ ほしがたマカロニのちゅうかスープ たなぼたメニュー	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  ビビンバ  タイピーエン レモンゼリー	こうのとりまいごはん  ぎゅうにゅう  しろみざかなのキャロットソース いりうのはな どうふのすましじる ほねぶと茶	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  むしオムレツ ゆうきりんりんラトウイユ かぼちゃのみそしる ゆうきりんりん茶
7/13 (げつ)	7/14 (か)	7/15 (すい)	7/16 (もく)	
こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう キャベツつくねのおこのみソース カラフルポテト  なめこのみそしる	こうのとりまいごはん  ぎゅうにゅう ニギスのいそかあげ  ピーマンのおかかあえ ゆうきりんりんなつやさいキーマカレー ゆうきりんりん茶	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう むしショーロンポー ガパオ どうふとやさいのちゅうかスープ	こうのとりまいごはん ぎゅうにゅう  ぶたにくとじゃがいものあまずあん かいそうサラダ  ばちじる	