

青井あしとへ
わからないことあったら
聞くように!

改訂版

7月



月

火

水

木

金

土

日

	昼食	夕食
月	<p>サラダバー ご飯 日替わり酢の物 (もずくとかどい...) 日替わり芋料理 プレーンヨーグルト</p>	<p>納豆 茎わかめのサラダ 鶏肉のグリル 大根のみそ汁 強化米 揚げ物 (どうしても食べた...のもの1つ)</p>
火	<p>しらす 大根おろし ごはん 豚ロース肉生しょうが焼 しいたけとベーコンのスープ (野菜タマメに)</p>	<p>肉団子スープ トマトサラダ ごはん 魚雲の西京焼き(魚どい...) 納豆 切り干し大根と白滝の煮物 (果物沢山食べて)</p>
水	<p>ペペロニチーノ おにぎり(鮭、昆布) サラダバー (ブロッコリータマメ) (ローストビーフ) 果物 牛乳</p>	<p>親子丼(丼ものなら何でも) 大豆とツナのサラダ 色とりどり野菜のマリネ 果物 ヨーグルト</p>
木	<p>あさりのバター煮 小松菜と鶏肉のガーリック炒め ごはん サラダバー スープ ヨーグルト</p>	<p>サイロステーキ むじきごはん 温泉卵 温野菜サラダ コンソメスープ(臭たぐさん)</p>
金	<p>サラダうどん 卵スープ 唐揚げ(高野豆腐のがよい) 黒糖蒸しパン バナナ</p>	<p>ごはん さんまの蒲焼 みそ汁 納豆 五色酢 卵のサラダ フルーツヨーグルト</p>
土	<p>和風ハンバーグ ごはん むじき煮 サラダバー(芋タマメ) みそ汁 牛乳</p>	<p>枝豆とちりめんごはん 豆腐のみそ汁 納豆 肉じゃが たくあんのおかか和え 牛乳 果物</p>
日	<p>夏野菜カレー(野菜タマメ) アスパラとベーコンのスープ カニカマの海藻サラダ 鶏肉のメニュー バナナ</p>	<p>ごはん まぐろはくたん 豚汁 干モンテゲットとホロテ 果物 ヨーグルト</p>