

7月

July

の

こ

ん

だ

て

| 月                                                                                                                                                                                                       | 火                                                                            | 水                                                                                                               | 木                                                                                   | 金                                                                         | 土                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| <div> <div>熱中症予防の Point!</div> <div> <div>① 暑さを避けましょう</div> <div>② 適宜マスクを外しましょう<br/>(距離を十分にとる)</div> <div>③ こまめに水分補給をしましょう</div> <div>④ 日頃から健康管理をしましょう</div> <div>⑤ 暑さに備えた体作りをしましょう</div> </div> </div> |                                                                              | <div>1</div> <div> </div>                                                                                       | <div>2</div> <div> </div>                                                           | <div>3</div> <div> </div>                                                 | <div>4</div> <div> </div>                                                  |
|                                                                                                                                                                                                         |                                                                              | <div> <div>赤飯、すまし汁</div> <div>エビフライ、デザート</div> <div>スティックサラダ</div> </div>                                       | <div> <div>御飯、味噌汁</div> <div>魚の更紗焼き</div> <div>酢のもの</div> </div>                    | <div> <div>御飯、中華スープ</div> <div>魚介ナゲット</div> <div>ゴボウのサラダ</div> </div>     | <div> <div>御飯、赤だし</div> <div>鶏の醤油香り揚げ</div> <div>プリン</div> </div>          |
| <div>6</div> <div> </div>                                                                                                                                                                               | <div>7</div> <div> </div>                                                    | <div>8</div> <div> </div>                                                                                       | <div>9</div> <div> </div>                                                           | <div>10</div> <div> </div>                                                | <div> </div>                                                               |
| <div> <div>ゴボウと大豆のキーマカレー</div> <div>ハンペンすまし汁</div> <div>ブロッコリーサラダ、ゼリー</div> </div>                                                                                                                      | <div> <div>御飯、七夕そうめん汁</div> <div>星のコロッケ</div> <div>キラキラサラダ</div> </div>      | <div> <div>御飯、かき玉汁</div> <div>魚の外タタキソースかけ</div> <div>枝豆サラダ</div> </div>                                         | <div> <div>冷やし中華、おにぎり</div> <div>茄子の中華炒め</div> <div>果物</div> </div>                 | <div> <div>麦御飯、納豆、味噌汁</div> <div>鶏肉のピザ焼き</div> <div>ゴーヤのしぎやき</div> </div> |                                                                            |
| <div>13</div> <div> </div>                                                                                                                                                                              | <div>14</div> <div> </div>                                                   | <div>15</div> <div> </div>                                                                                      | <div>16</div> <div> </div>                                                          | <div>17</div> <div> </div>                                                | <div>18</div> <div> </div>                                                 |
| <div> <div>韓国風シーチキン丼</div> <div>すまし汁、サラダ</div> <div>大学芋</div> </div>                                                                                                                                    | <div> <div>御飯、味噌汁</div> <div>チキン南蛮</div> <div>春雨サラダ</div> </div>             | <div> <div>御飯、ラビオリスープ</div> <div>魚の利休焼き</div> <div>スパゲティサラダ</div> </div>                                        | <div> <div>オムライス</div> <div>オニオンスープ</div> <div>サラダ</div> </div>                     | <div> <div>麦御飯、豆腐スープ</div> <div>ポトフ風野菜煮込み</div> <div>パリパリサラダ</div> </div> | <div> <div>ピザ、サラダ</div> <div>じゃが芋のポタージュ</div> <div>ヨーグルト、ジュース</div> </div> |
| <div>20</div> <div> </div>                                                                                                                                                                              | <div>21</div> <div> </div>                                                   | <div>22</div> <div> </div>                                                                                      | <div> <div>うみの日</div> </div>                                                        | <div> <div>スポーツの日</div> </div>                                            | <div> </div>                                                               |
| <div> <div>麦御飯、茶そば汁</div> <div>鶏肉のコーン焼き</div> <div>白玉団子</div> </div>                                                                                                                                    | <div> <div>御飯、卵スープ</div> <div>グラタン</div> <div>胡麻和え</div> </div>              | <div> <div>皿うどん</div> <div>おにぎり</div> <div>サラダ、果物</div> </div>                                                  |                                                                                     |                                                                           |                                                                            |
| <div>27</div> <div> </div>                                                                                                                                                                              | <div>28</div> <div> </div>                                                   | <div>29</div> <div> </div>                                                                                      | <div>30</div> <div> </div>                                                          | <div>31</div> <div> </div>                                                | <div> <div>7月1日は<br/>託麻ワークセンター<br/>創立記念日☆</div> <div>22周年！！</div> </div>   |
| <div> <div>タコライス</div> <div>中華風コーンスープ</div> <div>サラダ</div> </div>                                                                                                                                       | <div> <div>高菜御飯、だご汁</div> <div>あじのさんが焼き</div> <div>コンニャクのさっぱり南蛮</div> </div> | <div> <div>ツナ&amp;コーンサンド</div> <div>or</div> <div>茄子のポトフサンド</div> <div>コンソープ、サラダ、ゼリー</div> <div>牛乳</div> </div> | <div> <div>御飯、梅干し</div> <div>のっぺい汁</div> <div>魚の胡麻焼き</div> <div>フルーツ杏仁</div> </div> | <div> <div>スパゲティ、パン</div> <div>野菜スープ</div> <div>サラダ</div> </div>          |                                                                            |