



# 7月のこんだて



月	火	水	木	金	土
<p>夏野菜を食べよう！</p> <p>夏野菜には水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、体にこもった熱をクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、不足しがちな栄養素を簡単に補給することができます。濃く、ハッキリとした色が夏野菜の特徴で、カラフルなビタミンカラーは食欲を刺激します！</p>		<p>1 創立記念日</p>	<p>2</p>	<p>3</p>	
		<p>ちらし寿司、すまし汁、トンカツデザート</p>	<p>ごはん、中華スープきのこグラタン、胡麻和え</p>	<p>ごはん、武者汁、鶏の醤油香り揚げ、酢のもの</p>	
<p>6</p>	<p>7</p>	<p>8</p>	<p>9</p>	<p>10</p>	
<p>ごはん、味噌汁、魚のレモンソースかけ、南瓜サラダ</p>	<p>あまの川ごはん、そうめん汁、星のハンバーグ</p>	<p>ホットドッグ、ゼリー、野菜スープ、ジュース、人参ナムル</p>	<p>ごはん、中華スープ、タンドリーチキン、ハムサラダ</p>	<p>ごはん、かきたま汁、チーズハンパンフライ、まごわやさしいサラダ、納豆(ひきわり or 小粒)</p>	
<p>13</p>	<p>14</p>	<p>15</p>	<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>
<p>ビビンバ丼、果物、すまし汁、サラダ</p>	<p>ごはん、もやしスープ、魚の西京焼き、マカロニサラダ</p>	<p>ひやよし中華、パン、春巻き、ゼリー</p>	<p>ごはん、みそ汁、オムレツ、ほうれん草サラダ</p>	<p>ドライカレー、オニオンスープ、中華サラダ</p>	<p>ごはん、赤だし、ゴボウバーグ、水ようかん</p>
<p>海の日</p>	<p>21</p>	<p>22</p>	<p>23</p>	<p>24</p>	
	<p>ごはん、すまし汁、魚の梅味噌焼き、カリフラワーサラダ</p>	<p>とりに鶏サラダ丼、みそ汁、コールスローサラダ、葛饅頭</p>	<p>焼きそばパン、牛乳、野菜スープ、サラダ、ゼリー</p>	<p>ごはん、きのこ汁、餃子メンチ、シーザーサラダ</p>	
<p>27</p>	<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	
<p>チキンパエリア、夏野菜カレー風スープ、サラダ</p>	<p>さら皿うどん、おにぎり、サラダ、ゼリー</p>	<p>ごはん、生姜スープ、かぼちゃコロッケ、里芋のかか煮</p>	<p>ごはん、中華スープ、魚の南蛮漬、オクラのサラダ</p>	<p>ごはん、みそ汁、豚肉の生姜焼き、スパゲティサラダ</p>	