



# 7月のこんだて



月	火	水	木	金	土
1 	2 	3 	4 	5 	
お寿司、ミニヒレカツ すまし汁、冷凍みかん 野菜ジュース	ごはん、豆腐スープ ポトフ風野菜煮込み パリパリサラダ	ドライカレー オニオンスープ 中華サラダ	ごはん、みそ汁 御飯、味噌汁 魚の蒸し焼き まごわやさしいサラダ	むぎごはん、たなばた 麦御飯、七タスープ 星コロケ サラダ	
8 	9 	10 	11 	12 	13 
みぞれチキン丼 すまし汁 もやしサラダ、ゼリー	ごはん、オクラのスープ 魚の黄金焼き イタリアンサラダ	ごはん、納豆 御飯、納豆 味噌汁、炒り鶏 春雨サラダ	ミートボールパスタ パン、野菜スープ 胡麻和え	きんぎょ飯、じんだ汁 いわしのハンバーグ マカロニサラダ	パン、シチュー サラダ、ジュース ヨーグルト
	16 	17 	18 	19 	
	ごはん、だんご汁 鶏の塩麴焼き コブサラダ	ジャージャー麺 おにぎり、和風サラダ 果物	カレーのパエリア ミルクスープ 大豆サラダ	むぎごはん、たまご 麦御飯、にら玉汁 ポークチャップ フレンチサラダ	
22 	23 	24 	25 	26 	27 
むぎごはん、すまし汁 麦御飯、すまし汁 焼きカレーグラタン 胡瓜の味噌マヨがけ	ごはん、そうめん汁 御飯、そうめん汁 肉じゃが ナムル	カルボナーラサンド モロヘイヤのトマトスープ レコンサダ、ゼリー、 牛乳	ごはん、中華スープ 御飯、中華スープ 魚のはなび焼き スタミナサラダ	むぎごはん、みそ汁 麦御飯、味噌汁 チキン南蛮 酢の物	ごはん、たまご 御飯、卵スープ 和風きんぴら包み プリン
29 	30 	31 	<p>～五色の短冊の意味～</p> <p>七夕飾りには、願い事や「天の川」などの七夕にちなんだ言葉や絵を書いて下げます。五色（ごしき）というのは、中国の陰陽五行説にちなんだ「青、赤、黄、白、黒」の五色。陰陽五行説とは、古代中国の「木、火、土、金、水」の五つの要素が、この世のもののすべての根源である。」という説で「木＝青・火＝赤・土＝黄・金＝白・水＝黒」を表しています。</p>		
さら 皿うどん おにぎり、サラダ 鶏皮餃子	ごはん、みそ汁 御飯、味噌汁 ちくわの天ぷら （青のり or カレー） ほうれん草のサラダ	ハヤシライス 野菜スープ ひじきサラダ			