

2022ねん7がつ

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび
					1	2
昼食					わかめごはん、やきそば、うい んなー、ひじきとえだまめのさ らだ、すーぶ(ちんげんさい、 たまねぎ)	しょうゆらーめん、おれんじ
午後					かるぴす、ふらいどぽて と	ぎゅうにゅう、おやつぱ ん
					800 <560>	516 <394>
	4	5	6	7	8	9
昼食	ごはん、みそしる(なす、たま ねぎ・えのき)、ぶたにくと きゃべつのまよいため、こん にゃくのとさに、しらあえ	のりつくごはん、みそしる (ふ、たまねぎ、にんじん)、か れいにつけ、こぶきいも、こ まつなのごまあえ	ごはん、みそしる(キャベツ、 なめこ、たまねぎ)、つなとと うらのちゃんぷる、びーふんそ てー、きゅうりのどれっしんぐ	ういんなーぴらふ、たなばたそ うめんじる、とりのしおこうじ からあげ、こーるすろーさら だ、おれんじ	ごはん、すーぶ(たまねぎ・わ かめ)、まーぼーなす、さつま いものれもん、ほうれんそう のなむる	みーとそーすすばげていー、 すーぶ
午後	ぎゅうにゅう、れーずん すこーん	ぎゅうにゅう、ちーずぱ ん	ぎゅうにゅう、みずよう かん、せんべい	りんごじゅーす、たんじょ うびおやつ、せんべい	ぎゅうにゅう、おかし	ぎゅうにゅう、おやつぱ ん
	699 <526>	581 <507>	552 <482>	890 <657>	565 <481>	622 <462>
	11	12	13	14	15	16
昼食	ごはん、みそしる(きゃべつ、 ながねぎ)、とりにくのあまか らいため、ちんげんさいともや しのにびたし、はるさめさらだ	むぎめし、なつやさいかれー、 すーぶ(とうがん、ばんのうね ぎ)、ばんばんじーさらだ、ぱ いなっぷる	ばたーろーる、こーんすーぶ、 ぼーくちやっぶ、やさいそ てー、ぶろっこりーのごまどれ さらだ	ごはん、みそしる(きゃべつ、 たまねぎ、わかめ)、あじのこ うみそーす、きりぼしだいこん のにも、じゃがいもさらだ	ごはん、みそしる(こまつな、 だいこん、えのき)、おやこ に、かぼちゃのきんぴらふう、 おくらのうめあえ	おたのしみかい
午後	ぎゅうにゅう、いももち	ぎゅうにゅう、おかし	むぎちゃ、いなりずし	ぎゅうにゅう、おふらす く(しょうゆ)	ぎゅうにゅう、まかろに あべかわ	
	518 <389>	629 <462>	558 <441>	660 <580>	613 <526>	
	18	19	20	21	22	23
昼食	うみのひ	ごはん、みそしる(なす、たま ねぎ、えのき)、ぶたにくと きゃべつのまよいため、こん にゃくのとさに、しらあえ	のりつくだにごはん、みそしる (ふ、たまねぎ、にんじん)、 かれいにつけ、こぶきいも、 こまつなのごまあえ	ごはん、みそしる(きゃべつ、 なめこ、たまねぎ)、つなとと うらのちゃんぷる、びーふんそ てー、きゅうりのどれっしんぐ	ごはん、すーぶ(たまねぎ・わ かめ)、まーぼーなす、さつま いものれもん、ほうれんそう のなむる	ひやじるうどん、ばなな
午後		ぎゅうにゅう、おかし	むぎちゃ・すいか・せんべい	ぎゅうにゅう、みーとば い	ぎゅうにゅう、あげぱん ここあ	ぎゅうにゅう、おやつぱ ん
		634 <480>	401 <493>	635 <467>	638 <537>	525 <385>
	25	26	27	28	29	30
昼食	ごはん、みそしる(きゃべつ、 ながねぎ)、とりにくのあまか らいため、ちんげんさいともや しのにびたし、はるさめさらだ	むぎめし、なつやさいかれー、 すーぶ(とうがん、ばんのうね ぎ)、ばんばんじーさらだ、ぱ いなっぷる	ばたーろーる、こーんすーぶ、 ぼーくちやっぶ、やさいそ てー、ぶろっこりーのごまどれ さらだ	ごはん、みそしる(きゃべつ、 たまねぎ、わかめ)、あじのこ うみそーす、きりぼしだいこん のにも、じゃがいもさらだ	ごはん、みそしる(こまつな、 だいこん、えのき)、おやこ に、かぼちゃのきんぴらふう、 おくらのうめあえ	さらだうどん、おれんじ
午後	ぎゅうにゅう、くっきー	ぎゅうにゅう、おかし	むぎちゃ、つなちゃーは ん	ぎゅうにゅう、おやつぱ ん	ぎゅうにゅう、こーんま よねーすとーすと	ぎゅうにゅう、おやつぱ ん
	665 <504>	629 <538>	604 <462>	622 <526>	604 <504>	557 <409>