

7がつのこんだて

	げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
き ら ら し め し よ う び					1 よーぐると (みかんかん)
					ちらしずし にくだんごのけちゃっぷに みょうがのあえもの とうふすましじる ぎゅうにゅう
き ら ら し め し よ う び	4 ばいなっぴる	5 かっぴりけーき	6 せんべい	7 ふるーつぱんち	8 よーぐると (ふるーつそーす)
	ごはん やさいのあまからに だいこんとこーんのごままよあえ きのこのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん さわらのてりやき ひじきとだいのいろいろに はくさいのみそしる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん すきやきふうにも きゅうりとじゃこのすあえ いとこじる よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん みそかつ かいそうさらだ きらきらすーび よーぐるとぎゅうにゅう	そふとめん みーとそーす かにさんういんなー りんごのさらだ わかめのすーび しゅーあいす ぎゅうにゅう
き ら ら し め し よ う び	11 すいか	12 ふるーちえ	13 ちゅーぺっと	14 ぜりー	15 よーぐると (ももかん)
	やさいたっぷりはやしらいす ちぐさやき こーやのつなあえ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん さけのちゃんちゃんやき まかろにさらだ ふのすましじる よーぐるとぎゅうにゅう	まるばん どうぶつちーず えびかつ きゃべつのみそあえ ほとふ よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん かぼちゃころっけ れたすのさらだ わんたんすーび きうい よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん こおりどうふのもの びーまんのみそあえ なつやさいのみそしる ぎゅうにゅう
き ら ら し め し よ う び	18	19 たんじょうびけーき	20	21 こおりがし	22 よーぐると (ばいんかん)
		ごはん しおこうじのからあげ ぽととさらだ かまつなのみそしる あめりかんちえりー よーぐるとぎゅうにゅう	【おべんとう】  	ごはん なっとう なすとぎゅうにくのみそに きむちあえ けんちんじる よーぐるとぎゅうにゅう	ひつまぶし かぼちゃに とろろこんぶのすいもの ぎゅうにゅう
き ら ら し め し よ う び	25 ばなな	26 ぶりん	27 こめがし	28 かるびすぜりー	29 よーぐると (ふれーく)
	わかめごはん かんとうに なつさらだ たまねぎのみそしる やきぶりんとると よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ぶりかけ あじのまりね きりほしたいこんとさつまあげのもの さわにわん よーぐるとぎゅうにゅう	ぶどうばん ひれすてーき きゃべつのごまねーすあえ みねすとろーねすーび よーぐるとぎゅうにゅう	きっすびびんば しゅうまい きゅうりこんぶあえ おにおんすーび よーぐるとぎゅうにゅう	ごはん ひじきはんばーぐ とまとのさらだ しろみそしる ぎゅうにゅう