

2022ねん7がつ

きゅうしよくこんだてひょう

にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ	にち	ようび	こんだてめい	3じのおやつ
1	きん	ぶたどん ちーず こまつなごまあえ いりこ もすくじる	ぎゅうにゅう ふのきなこらすく	16	ど	ぐうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ふるーちえ
2	ど	かれーうどん いりこ かぼちゃのあまに みかんかん	こーんふれーく	18	げつ	うみのひ	
4	げつ	ちぐさやき おれんじ とりばーのけちゃっぷに いりこ みすなのすーぷ	ぎゅうにゅう かれーちーすとーすと	19	か	さけのたるたるやき おれんじ はるさめさらだ いりこ きりほしだいこんのみそしる	ぎゅうにゅう ふれんちとーすと
5	か	さけのれもんやき ばなな すっきーにとぼてとのそてー いりこ きのこすーぷ	ぎゅうにゅう まかろにあべかわ	20	すい	しーちきんらいす ほうれんそうのいためもの とりにくのかれーからあげ れたすのすーぷ ふらいどぼてと やくと いりこ	いちごあいす 
6	すい	ちりこんかん ふりかけ すくらんぶるえっく いりこ きゃべつとつなのさらだ	ぎゅうにゅう ひじきおにぎり	21	もく	さばのごまみそやき ばなな こまつなのなっとうあえ いりこ なすのみそしる	こーんごはん
7	もく	たなばたはんぱーく ばなな かぼちゃのごまさらだ いりこ そうめんじる	たなばたぜりー	22	きん	はやしらいす おれんじ ひじきとほうれんそうのごまさらだ いりこ おくらのすーぷ	ぎゅうにゅう くろがねもち
8	きん	なっくとどん おれんじ ほうれんそうのなめだけあえ いりこ さつまじる	ぎゅうにゅう くろごまちんすこう	23	ど	やきそば いりこ わかめすーぷ ばいんかん	こーんふれーく
9	ど	わふうすばげてい いりこ とうふすーぷ ばいんかん	ぎゅうにゅう くらっかー	25	げつ	ぎゅうにくとなっとうのうまに おれんじ きゅうりのこんぶあえ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう じゃむさんど
11	げつ	じゃがいものそぼろに おれんじ ほうれんそうのいそあえ いりこ にらたまじる	ぎゅうにゅう きなこくりーむさんど	26	か	しろみざかなのあますあんかけ ばなな おくらのおかかあえ いりこ かきたまじる	ぎゅうにゅう あめりかんどっく
12	か	しろみざかなのしそあげ ばなな ひうじきとえだまめのさらだ いりこ かぼちゃのみそしる	ぎゅうにゅう ばいんけーき	27	すい	なつやさいのきっしゅ ばいんかん きりほしなぼりたん いりこ おしむぎのすーぷ	ぎゅうにゅう えだまめちーすおにぎり
13	すい	おこのみつくね ばいんかん もやしとにらのいためもの いりこ ごもくびーふんすーぷ	ぎゅうにゅう じゃこおにぎり	28	もく	あじのてりやき ばなな ごもくだいす いりこ なめこのみそしる	ぎゅうにゅう さつまいものれもん
14	もく	あじのおろしに ばなな さつまいものよーぐるとさらだ いりこ おくらのみそしる	なすのみーとまかろに	29	きん	なすいりにくみそどん おれんじ ほうれんそうのなむる いりこ わかめとたまごのすーぷ	よーぐるとぜりー
15	きん	なつやさいかれー おれんじ きりほしだいこんのごまさらだ いりこ きゃべつすーぷ	ふるーつよーぐると	30	ど	にくみそうどん いりこ さつまいものあまに みかんかん	ぎゅうにゅう びすけっと