













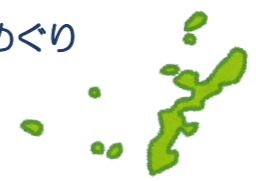


文月 こんだてひょう

<p>1 日</p>  <p>枝豆の塩ゆで マーボーなす はるさめスープ</p>	<p>2 日</p>  <p>こたますいか ごぼうのからあげ 焼きカレーパン ミネストローネ</p>	<p>3 日</p>  <p>にんじんしりしり (沖縄県) あじの塩こうじやき イナムドッチ (沖縄県)</p>	<p>4 日</p>  <p>はるさめサラダ あげぎょうざ キムチチャーハン 青菜の中華スープ</p>	<p>5 日  七夕</p>  <p>フルーツミックス 豚肉のみそいため たなばたじる</p>
<p>8 日</p>  <p>ゴーヤチャンプルー (沖縄県) 鶏肉の塩からあげ 2個 もずくじる</p>	<p>9 日</p>  <p>切干大根のソテー さけのマリネ コーンピラフ トマトのスープ</p>	<p>10 日</p>  <p>冷凍みかん 豚肉のスタミナ炒め 夏野菜のみそしる</p>	<p>11 日</p>  <p>もやしのナムル サーターアンダギー (沖縄県) ジャージャー麺 わかめスープ</p>	<p>12 日</p>  <p>キャロットレモンゼリー やさいのあさづけ 鶏飯</p> <p>かけて食べよう。</p>
<p>15 日</p>  <p>海の日</p>	<p>16 日</p>  <p>コールスローサラダ なすのミートグラタン ツイストパン やさいスープ</p>	<p>17 日</p>  <p>福神漬 沖縄県産パインのサイダーゼリー 発芽玄米ごはん 夏野菜のカレー</p>	<p>7月のテーマ 「夏野菜を食べよう」</p> <p>ふるさとめぐり 「沖縄県」</p>  <p>沖縄野菜を 知ろう!</p> <p>暑い沖縄県で育つ沖縄野菜は、夏バテ予防に効果的です。スーパーで見かけたときは、ぜひ積極的に食べてみましょう。</p> <p>ゴーヤーや島らっきょう</p> 