



2026年 7月



日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
					しょうじ	おたのしみ
			はっほうさい あえもの みそしる	ポークチャップ サラダ スープ	あかうおの コチュジャン ごまあえ みそしる	プルコギ ナムル スープ
5	6	7	8	9	10	11
	しょうじ			しょうじ	なつまつり	つり
	ぶたの みそいため すのもの きのこじる	サモフライ サラダ みそしる	すどり ニラたま みそしる	サワラの につけ あえもの すましじる	ハヤシライス サラダ くだもの	ホッケの つけやき いりどうふ みそしる
12	13	14	15	16	17	18
		しょうじ				
	おこのみや のひ	ぶたしゃぶ あえもの みそしる	そうめん ていよく	そうめん ていよく	さばの みそに ごもくに きのこじる	ハンバーグ サラダ みそしる
19	20	21	22	23	24	25
			おたのしみ			しょうじ
	カレーライス サラダ くだもの	カレイの につけ マーボなす みそしる	さんしゃくどん あえもの みそしる	さけの おろしに もの みそしる	ぶたの しょうがやき スパサラ みそしる	アジフライ すのもの みそしる
26	27	28	29	30	31	
	8がつのカレンダー					
	さばの しおやき チヂミ みそしる	ピロピロ トトリム スープ	カレイの ごまみそに きんぴら きのこじる	とりにくの やさしいあんかけ あえもの スープ	さけの クリームに ごまみそ みそしる	

