











令和7年度

7月

す きら た
好き嫌いなく食べて

なつ げん き
夏を元気にすごしましょう




1 (火) スタミナ丼		2 (水) ごみはそん汁		3 (木) ミネストローネ		4 (金) ごみはそん汁		7 (月) ツイストパン	
8 (火) ごみはそん汁		9 (水) ごみはそん汁		10 (木) ごみはそん汁		11 (金) ごみはそん汁		14 (月) ちゃんぽん風	

15 (火) ほうれん草入りポークカレー	
----------------------------	---



令和7年度

8月

せい かつ み なお
生活リズムを見直そう!



早寝!
早起き!
朝ごはん!

水分補給を忘れずに



のどがかわく前に
こまめに

水か麦茶で

朝ごはんを食べて
しっかり補給

8/27 (水) 夏野菜カレー		8/28 (木) ごみはそん汁		8/29 (金) ごみはそん汁	
-----------------------	---	-----------------------	---	-----------------------	---