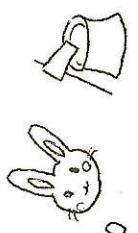


カナダの政治と社会

10



日	こんだてめい		おもなさいりょう		コメント
	主食	牛乳	おかず・デザート	血や肉になるもの	
8/27 火	スミミビン	こんにゃくサラダ みかんシャーベット	きゅうにゅう きゅうにゅう ふたぶにこ なると	こめ あぶら さとう こむにゅう く	とにかく 体の調子を よくする
28 水	チキンカレー	フレンチサラダ	きゅうにく ピザ	こめ あぶら さとう こむにゅう く	とにかく 体の調子を よくする
29 木	あんかけやきそば	スパイシーピーンズ ぶどう	きゅうにく ピザ	ちゅうかめん あぶら さとう	とにかく 体の調子を よくする
30 金	ひやしごまだれうどん	ショガーアーモンド うどん	きゅうにく みそ	うどん あぶら さとう	とにかく 体の調子を よくする
9/2 月	タコライス	ペイクドビーンズコロッケ ボイルやさい えのきのスープ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
3 火	じゃこねぎヨチャーハン	やきししゃち くきわかめときゅうりのサラダ 宮城県	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
4 水	とよまさん	ナツリのりかけ くすりのスープ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
5 木	むぎこはん	ナツリのりかけ くすりのスープ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
6 金	スパウティナボリタン	まめどキャラベツのサラダ チーズケーキブルーリーソースかけ 日野	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
9 月	まめわかこさん	さがなのこそうパンでやき だいこんサラダ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
10 火	ごはん	チリコナカン ひきいりかいそうサラダ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
11 水	パンブキンパン	なすのみそいため ごもくちやどあつあつけのみそしる	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
12 木	ごはん	こまあげだんご	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
13 金	しょうゆラーメン	パリパリサラダ ジョア	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
14 土	あきのドライカレー	きゅうりのなんばんづけ やさいたちのおつきみすいとん 十五夜	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
18 水	さんまのかばやきどん	ジャーチャンドワフ パン	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
19 木	ごはん	どうにゅうりコーンミルクスープ ナッシュドレッシングサラダ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
20 金	ひのやきカレーパン	タンドリーサバ にくじやが やさいのごまじゅうゆ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
24 火	むぎこはん	ちくわのいそべあげ こふきいも	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
25 水	にくじるうどん	あつあげのおろしがけ わかめスープ スタミナサラダ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
26 木	ごまこはん	じょこうじのねやき わかめスープ スタミナサラダ	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
27 金	ごまこはん	じしゃちフライ いどかんでんのこまますえ どんじる	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする
30 月	ごまこはん	トマトピューレ ミルキー	きゅうにく みそ	こめ あぶら さとう こじんや パン	とにかく 体の調子を よくする