

	(月)	(火)	(水)	1 (木)	2 (金)	3 (土)	4 (日)
昼食				ご飯 ◎鶏肉のマスタード焼き ◎さばの味噌煮 茄子の煮物 にらともやしのナムル すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎牛肉と筍の炒め物 ◎アジの山椒焼き 鶏団子と春雨の煮物 めかぶとえのきの和え物 すまし汁 パイン缶	ご飯 ◎白身魚のフリッター ◎チキンステーキ ほうれん草のクリーム煮 水菜とハムのサラダ コンソメスープ いちごヨーグルト	ご飯 ◎鶏ちゃん炒め ◎ぶりの一味焼き 大豆の煮物 里芋の明太子和え かきたま汁 白桃缶
5 (月)	6 (火)	7 (水)	8 (木)	9 (金)	10 (土)	11 (日)	
昼食	◎冷やし中華 ◎きしめん 青梗菜と海老の煮物 小松菜のくるみ和え スイカ	お祝い膳 	ご飯 ◎揚げ出し豆腐 ◎カレイのもろみ焼き 冬瓜のそぼろ煮 カリフラワーのたらこマヨ和え すまし汁 りんご缶	◎親子丼 ◎ネギトロ丼 さつま芋の甘煮 小松菜と人参の胡麻和え 味噌汁 パイン缶	ご飯 ◎鶏肉の塩麹漬け焼き ◎サーモンフライ 筍のバター醤油炒め ブロッコリーと竹輪の塩昆布和え すまし汁 バナナ	ご飯 ◎回鍋肉 ◎ホッケのみりん漬け焼き 麻婆春雨 水菜とツナのボン酢和え 中華スープ 杏仁豆腐	ご飯 ◎スパニッシュチーズオムレツ ◎シーフードシチュー ほうれん草とウインナーの炒め物 ごぼうサラダ コンソメスープ 黄桃缶
12 (月)	13 (火)	14 (水)	15 (木)	16 (金)	17 (土)	18 (日)	
昼食	ご飯 ◎鶏肉のおろし煮 ◎ホキの唐揚げネギソース 里芋のそぼろ煮 オクラの梅和え すまし汁 フルーチェメロン	ご飯 ◎豚肉しぐれ煮 ◎さばの塩焼き ふきと鶏の煮物 いんげんとしらすの辛子醤油和え 味噌汁 スイカ	ご飯 ◎豆腐のキムチ味噌煮 ◎白身魚の利休焼き ピーマン炒め アボカドとささ身の和え物 すまし汁 白桃缶	ご飯 ◎味噌カツ ◎鯖の菜種焼き ぜんまいの炒り煮 枝豆とひじきの和え物 味噌汁 スイカ	ご飯 ◎鶏肉の照り焼き ◎海老の柚子胡椒炒め 厚揚げとぜんまいの煮物 もずく酢 味噌汁 みかん缶	ご飯 ◎ゴーヤチャンプルー ◎アジの梅肉焼き 小松菜とあさりの煮浸し ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツミックス缶	ご飯 ◎夏野菜カレー ◎和風ハンバーグ 豆のコンソメ煮 スパサラダ すまし汁 フルーチェぶどう
19 (月)	20 (火)	21 (水)	22 (木)	23 (金)	24 (土)	25 (日)	
昼食	ご飯 ◎鶏のから揚げ ◎太刀魚の一味焼き さつま芋の切昆布煮 キャベツのじゃこ和え すまし汁 洋梨缶	ご飯 ◎牛の土手煮 ◎浴びあんかけ玉子焼き 筍の煮物 春雨サラダ 味噌汁 オレンジ	夏祭り 	寿司三昧 	ご飯 ◎冷しゃぶごまだれかけ ◎鮭のクリームソースかけ 茄子のオイスター煮 ごぼうサラダ コンソメスープ スイカ	ご飯 ◎油淋鶏 ◎ホキの利休焼き 焼売 錦糸サラダ もずくとえのきの中華スープ フルーツミックス缶	ご飯 ◎豚の角煮 ◎鯖の西京焼き 蓮根とひき肉のピリ辛炒め キャベツとじゃこのおかか和え すまし汁 黄桃缶
26 (月)	27 (火)	28 (水)	29 (木)	30 (金)	31 (土)	(日)	
昼食	ご飯 ◎白身魚のフリッター ◎チキンステーキ タラトウユ 水菜とカニカマのサラダ コンソメスープ みかん缶	バイキング 	◎牛丼 ◎ネギトロ丼 冬瓜の翡翠煮 アボカドとささ身の和え物 味噌汁 黄桃缶	◎サラダきしめん ◎宇治抹茶そば 牛肉と蓮根のカレー炒め もやしとカニカマの生姜和え パイン(生)	ご飯 ◎牛肉の柳川煮 ◎海鮮塩とろみ炒め キャベツとそぼろの煮物 もずく酢 味噌汁 りんご缶	ご飯 ◎鶏肉の磯辺焼き ◎アジのおろしボン酢かけ もやしの胡麻煮 パンプキンサラダ かきたま汁 キウイヨーグルト	

