



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1日	2日	3日
				ポークカレー キャベツとハムのスープ 海藻ゆず和え みかん缶	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・麩) 松風焼き 付合せ) 大根のゆかり和え 豆腐のかにくず煮	ごはん 味噌汁 (にら・卵) 鯖の味噌マヨ焼き 付) 甘酢和え 魚団子と大根の煮付け
4日	5日	6日	7日 七夕行事食	8日	9日	10日
ごはん コンソメスープ 鶏肉のクリームソース 付) ジャがいものカレー炒め ツナサラダ	オムライス クラムチャウダー フレンチサラダ	ジャージャー麺 中華風スープ 切干マヨサラダ バナナ	七夕ちらし すまし汁 天ぶら盛り合わせ 水ようかん	ごはん 味噌汁 (芋、大根葉) おろしそハンバーグ 小松菜とチーズののり和え	スパゲティミートソース ミルクスープ キャベツサラダ	ごはん 味噌汁 (大根葉・揚げ) チキン南蛮 ポテトとベーコンのミルク煮
11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
ごはん 味噌汁 (ほうれん草・麩) イカフライ 白菜と油揚げの煮浸し	和風そぼろ丼 味噌汁 (小松菜・えのき) 土佐煮 ソファール	冷やしうどん (とり天) たこ焼き ミモザコールスロー 白桃缶	ごはん 味噌汁 (卵・ほうれん草) 鶏肉のトマト煮込み 付) スパゲティソテー 大根サラダ	夏野菜のドライカレー 卵とトマトの中華スープ 豆腐サラダ	ごはん 味噌汁 (白菜・油揚げ) 赤魚煮付 ひじきの煮物 豆のサラダ	ごはん 味噌汁 (厚揚げ・葱) 鶏つくね 付) ほうれん草のおかかチーズ和え きんぴらごぼう
18日	19日	20日	21日 お楽しみパンの日	22日	23日	24日
ごはん 味噌汁 (卵・わかめ) 豚肉のオイスター炒め 大根と厚揚げの中華煮	ゆかりごはん すまし汁 豆腐とツナのチャンプルー 麻婆春雨	しょうゆラーメン 春巻き 白菜とわかめの和え物	フレンチトースト コンソメスープ 鶏肉のマスタード焼 付) アスパランテー サラダ	ごはん おくらともずくのスープ 鮭のちゃんちゃん焼き ビーフンサラダ	塩焼きそば 中華スープ 焼ギョーザ ジョア	ごはん 味噌汁 (豆腐・椎茸) ザンギ 大根の薄くず煮
25日	26日	27日	28日	29日	30日 選択メニューの日	31日
ごはん ピシソワーズ 豚肉と玉ねぎのソースマリネ 付) ほうれん草ときのこのガーリック炒め 花野菜のコンソメ煮	カラフル肉みそ丼 味噌汁 (わかめ・麩) がんと野菜の煮物 洋ナシ缶	五目そば 竹輪の磯辺揚げ きゅうりの梅和え ぶどうゼリー	ごはん 卵のスープ ホイコーロー さつまいもサラダ	夏野菜カレー チンゲン菜スープ オニオンサラダ ゴールデンキウイ	わかめごはん 味噌汁 (麩・白菜) とんかつ エビカツ サラダ	ごはん 味噌汁 (大根葉・しめじ) さばの山椒焼 付) なすのナムル 大根サラダ