



		1日 (木)		2日 (金)	
		ツナピラフ 701kcal 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 白身魚のカレーパン粉焼き 五目煮豆 ゆで野菜サラダ 夏野菜の香味和え ザーサイ 大学芋 ぶどうゼリー	菜めし 625kcal 味噌汁 手作りやわらかハンバーグ トマトソース イカの天ぷら 厚焼き卵 ひじきのサラダ ほうれん草のおひたし 三色豆 フルーツ(オレンジ) キャラメルプリン		
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)	
御飯 662kcal 味噌汁 魚のムニエル きのこおろしソース 里芋サラダ ごま和え 卵豆腐のしょうがあん 漬物 ごま団子 ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 692kcal コンソメスープ 手作りメンチカツ 魚のごまだれ焼 ガーリック炒め チンゲン菜の煮浸し 卵の花 浅漬け ピザトースト バニラババロア	《七夕》 736kcal 冷やし中華 星のコロッケ ゴーヤチャンプルー 冬瓜の薄葛煮 おろし和え 枝豆 ラムネゼリー フリーカットケーキ	御飯 633kcal すまし汁 鶏肉の味噌焼き 魚のフライ 肉じゃが グリーンサラダ 辛子マヨネーズ和え 昆布佃煮 とろろてん カステラ	9日 (金) 706kcal 御飯 味噌汁 豚肉のプルコギ風 もろの煮魚 かぼちゃコロッケ たけのことぜんまいの炒め物 マカロニサラダ オクラのかつお梅 チーズ蒸しケーキ フルーツ(バナナ)	
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)	
御飯 614kcal 豚汁 さわらの西京焼き お好み焼き風厚焼き卵 かぼちゃのバター醤油煮 ハム野菜炒め ナムル 枝豆 ブルーチェ 桃まん	御飯 624kcal 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 豚キムチ炒め 竹輪の磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 卵サラダ レタスと塩昆布の和え物 バームクーヘン フルーツ(パイ)	御飯 721kcal 野菜スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 魚のしそ風味揚げ いかと里芋の煮物 焼きそば 海藻サラダ 漬物 蒸しパン フルーツ(バナナ)	御飯 682kcal 味噌汁 さばの味噌煮 春巻き ごぼうサラダ チンゲン菜のおひたし 胡瓜のレモン漬 ミニどら焼き マンゴーヨーグルト	16日 (金) 646kcal 御飯 すまし汁 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 魚の蒲焼き 大根のさんぴら チーズ焼き 中華春雨サラダ キムチ漬 シュガートースト 海老せんべい	
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)	
御飯 640kcal 味噌汁 鶏肉の照り焼き 魚のしょうが煮 蒸しシューマイ きんぴらごぼう ビーフソテー マヨネーズ和え 肉まん フルーツ(オレンジ)	御飯 617kcal すまし汁 チンジャオロース 魚の味噌バター焼き ひじきの炒り煮 かぼちゃのそぼろあん オクラのけずり和え ザーサイ 抹茶おからケーキ フルーツポンチ	御飯 750kcal ハヤシライス コンソメスープ ミニオムレツ はんぺんフライ 野菜サラダ フレンチポテト 春雨とトマトの酢の物 コーヒゼリー ホットケーキ	御飯 731kcal 味噌汁 肉団子のうま煮 魚の香味焼 刻み昆布と生揚げの炒り煮 野菜のフライ ポテトサラダ 卵豆腐 ビスケット フルーツ(すいか)	23日 (金) 746kcal 御飯 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ がんもどきの煮物 コーンサラダ ピーマンと塩昆布の炒め物 甘酢和え さつま芋のオレンジ煮 プリン	
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)	
御飯 644kcal 味噌汁 ポークチャップ サバの塩焼き コンソメ大根 ミニアメリカンドック カリフラワーのゆかり和え うずら煮豆 ブッセ いちごババロア	御飯 647kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け ささみカツ 炒り豆腐 キャベツのトマト煮 大根のキムチ和え 昆布巻 甘納豆蒸しパン あべかわ寒天	御飯 782kcal すまし汁 豚肉の角煮 お好み焼き 筑前煮 おからサラダ 浅漬け フルーツヨーグルト ロールケーキ	御飯 688kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚の竜田揚げ 卵炒め ぜんまいの煮物 さつま芋のサラダ ほうれん草と切干大根のおひたし 水ようかん フルーツ(オレンジ)	30日 (金) 762kcal チャーハン スープ餃子 蒸し魚 きのこあんかけ カニクリームコロッケ 刻み昆布とさつま揚げの炒り煮 ツナサラダ ブロッコリーのごま味噌和え 三色豆 まんじゅう ココアプリン	