

2日 (月)	3日 (火)	4日 (水)	5日 (木)	6日 (金)
御飯 725Kcal 中華風コーンスープ 手作りメンチカツ さばの照焼き 塩焼きそば がんもの含め煮 夏野菜の香味和え 昆布佃煮 プチシュークリーム あべかわ寒天	御飯 715Kcal 味噌汁 酢豚 魚の磯辺焼き チーズ入りサラダ 肉じゃが ブロッコリーのネギ塩おかか和え 漬物 ゼリー フルーツ(すいか)	御飯 748Kcal 味噌汁 カツ煮 野菜の生姜炒め 筑前煮 春雨のさっぱりサラダ 三色豆 メープルアーモンドトースト フルーツ(オレンジ)	御飯 646Kcal 味噌汁 鶏肉の山椒焼き 魚のトマトソース煮 大根サラダ フレンチポテト 菜花の辛子和え 枝豆 プリン フルーツ(パイナップル)	御飯 665Kcal 味噌汁 豚肉の生姜焼 竹輪の磯辺揚げ 厚揚げ中華あんかけ きのこサラダ 煮浸し 漬物 ふのラスク フルーツ(バナナ)
9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)
御飯 689Kcal 中華スープ ハムカツ もろの煮魚 海老蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ キムチ漬 手作り抹茶パバロア フルーツ(オレンジ)	御飯 698Kcal 味噌汁 チキンソテー 和風おろしソース 魚の塩麹漬焼き 里芋のそぼろ煮 和風スパゲティ 野菜サラダ 桜漬け ピザ 杏仁フルーツ	御飯 698Kcal 味噌汁 肉豆腐 魚のカレー香り揚げ 蓮根のきんぴら かぼちゃのサラダ ナムル もずくの酢の物 蟹ちらし ロールケーキ ヨーグルト	御飯 648Kcal コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース ホッケの塩焼き ジャーマンポテト 五目煮豆 ブロッコリーのツナマヨ和え 昆布巻 おからチョコケーキ 手作りぶどうゼリー	《夏のスタミナメニュー》 775Kcal 山かけ丼 モロコシ餃子入り中華スープ ポークステーキ ゴーヤチャンプルー トマトとしめじのマスタードマリネ 干びょうの梅肉和え フルーツ(梨) おはぎ
16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)	19日 (木)	20日 (金)
御飯 661Kcal 味噌汁 豚キムチ炒め 魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 キャベツとわかめの韓国風サラダ 塩昆布和え 枝豆 手作りホットケーキ フルーツ	御飯 704Kcal 味噌汁 さわらとたけのこの煮物 鶏肉のレモン風味焼き かぼちゃの甘煮 ビーフソテー もやしの和風サラダ しその実和え ごま団子 手作りコーヒゼリー	牛丼 663Kcal 味噌汁 揚げだし豆腐 コールスローサラダ チンゲン菜のごま和え 胡瓜の浅漬け フルーツ(すいか) ところてん	御飯 704Kcal かき玉汁 鶏肉のみぞれ煮 エビと小松菜のペペロンチーノ トマトのスパゲティ グリーンサラダ いんげんのゆかり和え ミニどら焼き くずまんじゅう	御飯 691Kcal 中華スープ ポークビーンズ 魚のしそ風味揚げ 刻み昆布の煮物 さつま芋のきんぴら 中華サラダ うずら煮豆 洋菓子 フルーツ(梨)
23日 (月)	24日 (火)	25日 (水)	26日 (木)	27日 (金)
御飯 633Kcal すまし汁 肉団子の甘酢あんかけ さわらの西京焼き 卵豆腐 こんにゃくのみそ田楽 マカロニサラダ ほうれん草のけずりし和え ロールケーキ 黒ごまプリン	御飯 680Kcal うどん 鶏肉のから揚げ 中華炒め ふきとツナの煮物 キャベツのごま酢和え 漬物 フルーツ(パイナップル) せんべい	御飯 701Kcal 中華風スープ さばの味噌煮 鶏肉のマスタード焼き ぜんまいの煮物 ひじきの和風サラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス 枝豆 バームクーヘン 大学芋	夏野菜カレー 703Kcal トマトスープ ヒレカツ ミニオムレツ 栃木県産大豆の豆腐の冷や奴 福神漬け レタスとワカメの酢の物 フルーツ(バナナ) フルーツヨーグルト	御飯 743Kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚の蒲焼き 小籠包 アスパラとベーコンのソテー 中華春雨サラダ 昆布佃煮 桃まん 手作りパバロア
30日 (月)	31日 (火)			
御飯 675Kcal 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 豚肉の生姜炒め 切干大根の炒り煮 野菜のフライ コーンサラダ アスパラのごま味噌和え エクレー せんべい	御飯 653Kcal 味噌汁 ホッケの塩焼き 油淋鶏(ユーリンチイ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め 海藻サラダ たこやき 浅漬け 手作りコーヒゼリー フルーツ(バナナ)			