



1日 (金)	
菜めし	656kcal
味噌汁	
メンチカツ	
魚のごまだれ焼	
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)	
プリン	

4日 (月)		5日 (火)		6日 (水)		7日 (木)		8日 (金)	
御飯	657kcal	御飯	638kcal	御飯	636kcal	《七夕》	719kcal	御飯	703kcal
味噌汁		コンソメスープ		すまし汁		ちらし寿司		味噌汁	
魚のムニエル		大豆ミートハンバーグ		鶏肉の味噌焼き		そうめん汁		豚肉のプルコギ風	
きのこおろしソース		トマトソース		魚のフライ		星のコロッケ		もろの煮魚	
チキンナゲット		ガーリック炒め		肉じゃが		ゴーヤチャンプルー		かぼちゃコロッケ	
里芋サラダ		チンゲン菜の煮浸し		グリーンサラダ		冬瓜の薄葛煮		たけのことぜんまいの炒め物	
ごま和え		卵の花		辛子マヨネーズ和え		香味サラダ		マカロニサラダ	
卵豆腐の冷やし鉢		浅漬け		昆布佃煮		枝豆		オクラのかつお梅	
漬物		ピザ		ところてん		フルーツポンチ		チーズ蒸しケーキ	
桃まん		バニラババロア		カステラ		せんべい		フルーツ(バナナ)	
ヨーグルトフルーツソースかけ									
11日 (月)		12日 (火)		13日 (水)		14日 (木)		15日 (金)	
御飯	617kcal	御飯	672kcal	御飯	754kcal	御飯	654kcal	御飯	618kcal
すまし汁		味噌汁		野菜スープ		味噌汁		すまし汁	
魚の味噌バター焼き		さわらの西京焼き		鶏肉の香草パン粉焼き		さばの味噌煮		豚キムチ炒め	
お好み焼き風厚焼き卵		豚肉と小松菜のオイスターソース炒め		魚のしそ風味揚げ		春巻き		魚の蒲焼き	
いかと里芋の煮物		竹輪の磯辺揚げ		かぼちゃのバター醤油煮		ポテトサラダ		大根のきんぴら	
ごぼうサラダ		ひじきの炒り煮		焼きそば		チンゲン菜のおひたし		レタスと塩昆布の和え物	
ナムル		もやしの和風サラダ		卵サラダ		胡瓜のレモン漬		中華春雨サラダ	
キムチ漬		おろし和え		漬物		海老せんべい		枝豆	
ブルーチェ		バームクーヘン		蒸しパン		フルーツヨーグルト		シュガートースト	
ごま団子		フルーツ(パイン)		フルーツ(バナナ)				ミニどら焼き	
18日 (月)		19日 (火)		20日 (水)		21日 (木)		22日 (金)	
御飯	683kcal	御飯	662kcal	ハヤシライス	780kcal	御飯	662kcal	御飯	695kcal
味噌汁		豚汁		コンソメスープ		味噌汁		味噌汁	
チンジャオロース		鶏肉の照り焼き		ミニオムレツ		肉団子のうま煮		鶏肉の磯辺揚げ	
魚のしょうが煮		魚のマヨネーズ焼き		はんぺんフライ		魚の香味焼		がんもどきの煮物	
蒸しシューマイ		刻み昆布と生揚げの炒り煮		コーンサラダ		切干大根の炒り煮		野菜サラダ	
きんぴらごぼう		かぼちゃのそぼろあん		フレンチポテト		野菜のフライ		ピーマンと塩昆布の炒め物	
ビーフソテー		オクラのけずり和え		春雨とトマトの酢の物		ハム野菜炒め		甘酢和え	
マヨネーズ和え		ザーサイ		コーヒーゼリー		卵豆腐		さつま芋のオレンジ煮	
肉まん		甘納豆蒸しパン		ホットケーキ		ビスケット		プリン	
フルーツポンチ		フルーツ(オレンジ)				フルーツ(すいか)			
25日 (月)		26日 (火)		27日 (水)		28日 (木)		29日 (金)	
御飯	622kcal	御飯	633kcal	御飯	745kcal	御飯	733kcal	チャーハン	717kcal
味噌汁		味噌汁		すまし汁		味噌汁		スープ餃子	
魚の焼き南蛮漬け		ポークチャップ		豚肉の角煮		麻婆豆腐		蒸し魚	
ささみカツ		サバの塩焼き		お好み焼き		魚の竜田揚げ		きのこあんかけ	
卵ロール		炒り豆腐		ぜんまいの煮物		卵炒め		カニクリームコロッケ	
コンソメ大根		刻み昆布とさつま揚げの炒り煮		おからサラダ		筑前煮		キャベツのトマト煮	
カリフラワーのゆかり和え		大根のキムチ和え		浅漬け		さつま芋のサラダ		ツナサラダ	
うずら煮豆		昆布巻		フルーツヨーグルト		ブロッコリーのごま味噌和え		三色豆	
ブッセ		おからケーキ		ロールケーキ		水ようかん		まんじゅう	
いちごババロア		あべかわ寒天				フルーツ(オレンジ)		プリン	