



		1日 (木)		2日 (金)					
		御飯 味噌汁 鶏肉のレモン風味焼き 魚のカレー風味焼き エビと小松菜のペペロンチーノ ハム野菜サラダ 里芋のみそ田楽 漬物 きなこトースト フルーツゼリー	569kcal	御飯 春雨入り中華風スープ 卵とじ煮 魚の塩焼き 筑前煮 マカロニサラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト	647kcal				
5日 (月)		6日 (火)		7日 (水)					
御飯 味噌汁 天婦羅 鶏肉ときのこのトマト煮 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 ブロッコリーのコンソメ炒め アスパラサラダ 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ 水ようかん	631kcal	御飯 冷やしきつねうどん ピーマンの肉詰めフライ 魚のごま味噌焼 さつま芋醤油バター炒め もやしのぼんさんすう オクラのけずり和え 枝豆 フルーツ(バナナ) ブッセ	726kcal	御飯 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩麹漬け焼き ビーフソテー 小松菜とちくわの煮物 蒸しシューマイ いんげんのごま和え ロールケーキ 大学芋	717kcal	菜めし なめこの味噌汁 ハンバーグ 和風おろしソース 人参のグラッセ 厚焼き卵 チリコンカン きんぴらごぼう 浅漬け パインムース おからケーキ	643kcal	御飯 かき玉汁 魚のちゃんちゃん焼 鶏肉のマヨコーン焼き かぼちゃコロッケ 大根サラダ 青菜の酢味噌和え 漬物 ぶどうゼリー ようかん巻き	636kcal
12日 (月)		13日 (火)		14日 (水)					
《あじさい膳》 冷やしサラダうどん ニラ入り卵焼き 焼き餃子 梅風味サラダ めかぶ冷や奴 湯葉と菜の花の和え物 トマトとオクラの和風和え あじさいゼリー ミニロールケーキ	692kcal	御飯 味噌汁 モロの煮付け ぜんまいと竹輪の炒り煮 ポテトフライ コーンサラダ かぼちゃの小倉煮 ミニパイ 黒ごまプリン	701kcal	御飯 コンソメスープ 魚のチーズ焼 回鍋肉 スパゲティミートソース ガーリック炒め 棒棒鶏 味付け海苔 栗まんじゅう わらび餅	687kcal	御飯 味噌汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ ホッケの塩焼き だいこんきんぴら 豆腐のサラダ 辛子マヨネーズ和え 漬物 かぼちゃ蒸しパン フルーツポンチ	633kcal	御飯 味噌汁 メンチカツ たらと春雨の韓国風煮 卵の花炒り 鶏肉とさといもの味噌煮 ほうれん草のナムル 昆布佃煮 エクレア コーヒーゼリー	638kcal
19日 (月)		20日 (火)		21日 (水)					
御飯 味噌汁 豚肉の生姜炒め 蒸し魚 野菜あんかけ 春巻き ひじきの炒り煮 カリフラワーの胡麻マヨ和え 昆布巻 桃まん ヨーグルトフルーツソースがけ	689kcal	ドライカレー コンソメスープ チキンナゲット 和風スパソテー グリーンサラダ フレンチポテト 漬物 黒糖蒸しパン 甘納豆	793kcal	御飯 味噌汁 魚の煮付け 鶏肉のレモン風味焼き コロッケ 切干し大根の煮物 温野菜サラダ 枝豆 ホットケーキ オレンジゼリー	646kcal	御飯 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 魚の照焼き 蟹蒸しシューマイ ポテトきんぴら チーズ焼き 浅漬け プリン せんべい	702kcal	御飯 味噌汁 鯡の和風マリネ 厚揚げと野菜の炒め物 卵ロール オクラのごま味噌和え ひじきのサラダ フルーツ(オレンジ) 杏仁フルーツ	690kcal
26日 (月)		27日 (火)		28日 (水)					
御飯 味噌汁 鶏肉のから揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ いんげんのピーナツ和え 昆布佃煮 ロールケーキ ピーチゼリー	668kcal	御飯 コンソメスープ 甘酢炒め 魚の南部揚げ ジャーマンポテト ぼんさんすう わさび和え 浅漬け 大学芋 フルーツ(オレンジ)	608kcal	御飯 すまし汁 魚の焼き南蛮漬け 豆腐ステーキ 肉味噌がけ お煮しめ 冷しゃぶサラダ 小松菜のおひたし 漬物 プチシュークリーム 杏仁豆腐	696kcal	コーンごはん 味噌汁 和風ミートローフ 白身魚のカレーパン粉焼き さつま芋のきんぴら ゆで野菜サラダ 夏野菜の香味和え ザーサイ ごま団子 ぶどうゼリー	707kcal	菜めし 味噌汁 メンチカツ 魚のごまだれ焼 厚焼き卵 ラタトゥイユ ほうれん草のおひたし 三色豆 フルーツ(すいか) キャラメルプリン	639kcal