

3日 (月)	4日 (火)	5日 (水)	6日 (木)	7日 (金)
御飯 674kcal 味噌汁 魚のムニエル きのこソース チキンナゲット 里いもの甘辛煮 ごぼうサラダ ごま和え 漬物 桃まん ヨーグルトフルーツソースがけ	御飯 625kcal コンソメスープ ハンバーグ トマトソース ポテトのガーリック炒め チンゲン菜の煮浸し 卵の花 浅漬け ピザトースト 手作りチョコババロア	御飯 636kcal 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 ところてん カステラ	御飯 741kcal 味噌汁 豚肉のプルコギ風 もろの煮魚 かぼちゃコロッケ 切干大根と豚肉の炒り煮 マカロニサラダ 枝豆 いちごカステラ フルーツ(バナナ)	《七夕》 615kcal そうめん稲荷 花ふのすまし汁 天婦羅(えび・なす) ゴーヤチャンプルー 野菜のチーズ焼き 香味サラダ オクラのかつお梅 七夕ゼリー せんべい
10日 (月)	11日 (火)	12日 (水)	13日 (木)	14日 (金)
御飯 633kcal すまし汁 魚の味噌バター焼き お好み焼き風厚焼き卵 大豆の五目煮 里芋サラダ ナムル うずら煮豆 ピーチムース ごま団子	御飯 716kcal 味噌汁 さわらの西京焼き 豚肉と小松菜のオイスターソース炒め 竹輪の磯辺揚げ ひじきの炒り煮 もやしの和風サラダ おろし和え バームクーヘン フルーツ(パイナップル)	御飯 772kcal 野菜スープ 鶏肉の香草パン粉焼き 魚のしそ風味揚げ かぼちゃのバター醤油煮 焼きそば ポテトサラダ 漬物 ココア蒸しパン フルーツ(バナナ)	御飯 652kcal 味噌汁 さばの味噌煮 春巻き 冬瓜の梅煮 サラダ かぶのレモン漬 海老せんべい フルーツヨーグルト	御飯 638kcal すまし汁 チキンビーンズ 魚の蒲焼き 大根のきんぴら レタスと塩昆布の和え物 中華春雨サラダ 枝豆 シュガートースト ミニどら焼き
17日 (月)	18日 (火)	19日 (水)	20日 (木)	21日 (金)
御飯 679kcal 味噌汁 チンジャオロース 魚のしょうが煮 蒸しシューマイ ビーフソテー ひじきとれんこんのサラダ カリフラワーのゆかり和え 肉まん フルーツポンチ	御飯 656kcal 豚汁 鶏肉の照り焼き 魚のマヨネーズ焼き 刻み昆布と生揚げの炒り煮 かぼちゃのそぼろあん オクラのけずり和え 漬物 甘納豆蒸しパン フルーツ(オレンジ)	ハッシュドポーク 760kcal コンソメスープ ミニオムレツ はんぺんフライ コーンサラダ フレンチポテト 春雨とトマトの酢の物 手作りコーヒゼリー 手作りホットケーキ	御飯 693kcal 味噌汁 肉団子のうま煮 魚の香味焼 切干大根の炒り煮 野菜のフライ ハム野菜炒め 卵豆腐 ビスケット フルーツ(すいか)	御飯 696kcal 味噌汁 鶏肉の磯辺揚げ がんもどきの煮物 野菜サラダ 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
24日 (月)	25日 (火)	26日 (水)	27日 (木)	28日 (金)
御飯 652kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け ささみカツ コンソメ大根 小松菜の煮びたし キャベツとコーンのマヨネーズ和え うずら煮豆 ブッセ 手作りいちごババロア	御飯 598kcal 味噌汁 ポークチャップ サバの塩焼き 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 大根のキムチ和え 昆布巻 抹茶のパウンドケーキ あべかわ寒天	御飯 759kcal すまし汁 豚肉の角煮 お好み焼き きんぴらごぼう 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 666kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚の竜田揚げ 卵炒め お煮しめ さつま芋のサラダ ブロッコリーのごま味噌和え 手作り水ようかん フルーツ(オレンジ)	チャーハン 718kcal 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 なすのポン酢和え ツナサラダ 漬物 まんじゅう 手づくりココアプリン
31日 (月)				
御飯 648kcal わかめスープ メンチカツ 魚の磯辺焼き ミニオムレツ がんもの含め煮 夏野菜の香味和え 味付け海苔 プチシュークリーム あべかわ寒天				