



| | 1日 (火) | 2日 (水) | 3日 (木) | 4日 (金) |
|---|--|--|---|--|
| | 夏野菜カレー 683kcal トマトスープ ヒレカツ 春雨サラダ オクラの辛し和え 枝豆 福神漬け プリン フルーツ(パイン) | 御飯 697kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 野菜の生姜炒め 肉じゃが 大根サラダ 三色豆 きなこトースト フルーツ(オレンジ) | 御飯 713kcal 味噌汁 酢豚 さばの照焼き チーズ入りサラダ 筑前煮 昆布佃煮 漬物 手作りピーチゼリー ふのラスク | 御飯 676kcal コンソメスープ ハンバーグ デミグラスソース 魚のカレー香り揚げ 里芋のそぼろ煮 ラタトゥイユ カリフラワーの胡麻マヨ和え 昆布巻 おからケーキ ヨーグルトフルーツソースがけ |
| 7日 (月) | 8日 (火) | 9日 (水) | 10日 (木) | 11日 (金) |
| 御飯 706kcal 中華スープ ハムカツ 魚の塩麹漬け焼き 蒸しシューマイ 麻婆茄子 ごぼうサラダ ブロッコリーのネギ塩おかか和え 杏仁フルーツ フルーツ(オレンジ) | 御飯 601kcal 味噌汁 チキンソテー 和風おろしソース もろの煮魚 ジャーマンポテト 野菜サラダ 卵の花和え 桜漬け ロールケーキ 抹茶ババロア | 御飯 665kcal 味噌汁 肉どうふ ホッケの塩焼き 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 ピザトースト フルーツヨーグルト | 《夏のスタミナメニュー》 731kcal 麦ごはん 鶏塩ちゃんこスープ 牛肉のスタミナ炒め ゴーヤチャンプルー 夏野菜のサラダ 大根のキムチ和え とろろ フルーツ(すいか) ところてん | 御飯 691kcal 味噌汁 ポークステーキ 和風スパゲティ 冬瓜の梅煮 ブロッコリーのツナマヨ和え キャベツの浅漬け フルーツ(バナナ) 水ようかん |
| 14日 (月) | 15日 (火) | 16日 (水) | 17日 (木) | 18日 (金) |
| 豚丼 704kcal 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 大根の浅漬け おからケーキ メロンムース | 御飯 742kcal 味噌汁 魚のマヨネーズ焼き 鶏肉の山椒焼き かぼちゃの甘煮 ビーフソテー もやしの和風サラダ いんげんのゆかり和え ごま団子 コーヒーゼリー | 御飯 641kcal 味噌汁 豚キムチ炒め モロの竜田揚げ ひじきの煮物 キャベツとわかめの韓国風サラダ オクラの塩昆布和え 枝豆 ホットケーキ ぶどうゼリー | 御飯 633kcal かき玉汁 鶏肉のみぞれ煮 刻み昆布の炒り煮 トマトのスパゲティ グリーンサラダ 漬物 ミニどら焼き フルーツ(オレンジ) | 御飯 706kcal 中華スープ ポークビーンズ 魚の蒲焼き エビと小松菜のペペロンチーノ さつま芋のきんぴら 中華サラダ 煮豆 エクレア フルーツ(梨) |
| 21日 (月) | 22日 (火) | 23日 (水) | 24日 (木) | 25日 (金) |
| 御飯 621kcal 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 枝豆 ロールケーキ せんべい | 御飯 717kcal ミニうどん チキンカツ煮 なすとズッキーニの中華炒め だいこんきんぴら キャベツのごま酢和え 漬物 フルーツ(パイン) 黒ごまプリン | 御飯 733kcal 中華風スープ さばの味噌煮 鶏肉のマスタード焼き アスパラとベーコンのソテー 中華春雨サラダ カリフラワーの柚子胡椒風味ピクルス ほうれん草のけずり和え 桃まん 大学芋 | 御飯 653kcal 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 ヨーグルトいちごソースがけ フルーツ(バナナ) | 御飯 700kcal 味噌汁 麻婆豆腐 魚のしそ風味揚げ 小籠包 チリコンカン ひじきの和風サラダ 昆布佃煮 バームクーヘン ババロア |
| 28日 (月) | 29日 (火) | 30日 (水) | 31日 (木) | |
| 御飯 726kcal 味噌汁 ホッケの塩焼き 肉と野菜の甘酢炒め 大豆の昆布煮 オニオンフライ 海藻サラダ アスパラのごま味噌和え 黒糖蒸しパン せんべい | 御飯 617kcal 味噌汁 魚のピリ辛味噌焼き 油淋鶏(ユーリンチイ) じゃが芋とひき肉のカレー炒め コーンサラダ 冷や奴 浅漬け あんみつ フルーツ(バナナ) | 御飯 625kcal 味噌汁 魚のフライ なす味噌炒め こんにゃくのおかか煮 ほうれん草の信田和え うぐいす豆 ブッセ コーヒーゼリー | 御飯 631kcal 味噌汁 かれの煮付け ニラ入り卵焼き 切干し大根の煮物 豆腐のサラダ みそマヨネーズ和え 昆布佃煮 かぼちゃ蒸しパン フルーツ(オレンジ) | |

