

1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
御飯 642kcal 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 ようかん巻き 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 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 チョコババロア	御飯 623kcal すまし汁 鶏肉のゆず味噌焼き 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 ミニたい焼き	御飯 718kcal 味噌汁 豚肉のブルコギ風 もろの煮魚 かぼちゃコロッケ にんじんのきんぴら マカロニサラダ 枝豆 いちごスペシャル フルーツ(バナナ)	《七夕》 715kcal そうめん稲荷 花ふのすまし汁 星のコロッケ ゴーヤチャンプルー 冬瓜となすの薄くず煮 夏野菜の香味和え オクラのかつお梅 フルーツ(すいか) ソーダゼリー
8日 (月)	9日 (火)	10日 (水)	11日 (木)	12日 (金)
御飯 622kcal すまし汁 魚の味噌バター焼き お好み焼き風厚焼き卵 ラタトゥイユ 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 674kcal 味噌汁 かれいの煮付け 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(パイン)	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 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 666kcal すまし汁 魚の蒲焼き 卵とツナのふんわり焼き 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
15日 (月)	16日 (火)	17日 (水)	18日 (木)	19日 (金)
御飯 666kcal 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 611kcal 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 レアチーズ風味ムース フルーツ(オレンジ)	生姜たっぷりごはん 664kcal すまし汁 厚焼き卵 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 コーヒーゼリー ホットケーキ	御飯 731kcal 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 水ようかん	御飯 670kcal 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 紅茶のシフォンケーキ プリン
22日 (月)	23日 (火)	24日 (水)	25日 (木)	26日 (金)
御飯 668kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け ささみカツ コンソメ大根 小松菜の煮浸し キャベツとコーンのマヨネーズ和 うずら煮豆 ブッセ いちごババロア	御飯 648kcal 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 昆布佃煮 トースト フルーツ(オレンジ)	御飯 764kcal すまし汁 豚肉の角煮 なす味噌炒め きんぴらごぼう おからサラダ ブロッコリーのごま味噌和え おからケーキ あべかわ寒天	御飯 678kcal 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 浅漬け 黒糖蒸しパン フルーツ(オレンジ)	チャーハン 648kcal 中華スープ 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 ぶどうゼリー
29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)		
御飯 668kcal 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 香味サラダ 味付け海苔 甘納豆蒸しパン ところてん	夏野菜カレー 689 kcal トマトスープ ヒレカツ 春雨のさっぱりサラダ 辛子和え 枝豆 福神漬け プリン フルーツ(パイン)	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 フルーツヨーグルト ロールケーキ		