

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	御飯 606kcal 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 ソフトクッキー チョコババロア	御飯 598kcal 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 ブッセ	御飯 695kcal 味噌汁 豚肉のブルコギ風 もろの煮魚 コロッケ こんにゃくの金平 マカロニサラダ 枝豆 いちごスペシャル フルーツ(バナナ)	御飯 657kcal すまし汁 鶏肉の味噌焼き お好み焼き風厚焼き卵 ラトトゥーユ 里芋サラダ ナムル うずら煮豆 ピーチムース ごま団子
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
《七夕》 稲荷寿司 そうめん汁 星のコロッケ ゴーヤチャンプルー 冬瓜の薄葛煮 夏野菜の香味和え 枝豆 フルーツポンチ せんべい 719kcal 	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 693kcal 味噌汁 豆腐ステーキ 肉味噌がけ ケチャップ炒め 海老蒸しシューマイ 里芋のみそ田楽 サラダ 白菜のレモン漬 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
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
アスパラと塩昆布のまぜご飯 650kcal 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 698kcal 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)	御飯 607kcal 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 ビーフンソテー ひじきとれんこんのサラダ カリフラワーのゆかり和え チーズ蒸しケーキ フルーツポンチ	御飯 616kcal 味噌汁 肉団子のうま煮 魚の香味焼 切干大根の炒り煮 ハム野菜炒め 卵豆腐 大根の浅漬け 丸ぼうろ 水ようかん	御飯 623kcal 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 プリン せんべい
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
御飯 635kcal 味噌汁 魚の焼き南蛮漬け 松風焼き 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 698kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ 卵炒め 肉じゃが 大根サラダ ほうれん草のけずり和え 昆布佃煮 黒糖蒸しパン せんべい	御飯 607kcal すまし汁 魚の竜田揚げ 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 ふりかけ ロールケーキ あべかわ寒天	御飯 600kcal コンソメスープ 麻婆豆腐 ささみカツ 野菜の生姜炒め 大根とわかめの煮物 さつま芋のサラダ 浅漬け メープルアーモンドトースト フルーツ(オレンジ)	御飯 678kcal 味噌汁 サバの塩焼き スパニッシュオムレツ 春巻き 大根のきんぴら チーズ入りサラダ 漬物 ゼリー せんべい
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)	31日 (木)	●栄養成分(1ヶ月平均) エネルギー 655 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 22.1 g 炭水化物 93.9 g 塩分 3.7g
御飯 667kcal わかめスープ メンチカツ 魚の磯辺焼き がんもの含め煮 香味サラダ マヨネーズ和え 味付け海苔 甘納豆蒸しパン ところてん	夏野菜カレー 666kcal 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 ようかん巻き フルーツ(パイン)	御飯 612kcal 味噌汁 ポークチャップ 炒り豆腐 ぜんまいの煮物 マカロニサラダ 大根のキムチ和え 昆布佃煮 フルーツヨーグルト ロールケーキ	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	