



# メニュー表



<div style="text-align: center;">  <p><b>7月10日(日) 外出行事 松花堂弁当</b></p> <p>炊き込みご飯 天ぷら 炊き合わせ チンゲン菜の柚子和え フルーツ 漬物</p> </div>				7月 1日(金曜日)	7月 2日(土曜日)
				若布ご飯 肉味噌あんかけうどん れんこんの煮物 チンゲン菜の磯和え 432kcal	ご飯 コロッケ2種 インゲンの和え物 味噌汁 フルーツ 485kcal
				ととやき(イチゴ) 60kcal	小倉ようかん 107kcal
7月 4日(月曜日)	7月 5日(火曜日)	7月 6日(水曜日)	7月 7日(木曜日)	7月 8日(金曜日)	7月 9日(土曜日)
ご飯 ミートボールの中華スープ煮 馬鈴薯の旨煮 白菜のおかか和え 544kcal	ご飯 ホキの和風あん 南瓜の煮物 春雨サラダ 味噌汁 465kcal	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 かぶの煮物 菜の花のお浸し おぼろ汁 485kcal	菜飯 ぶっかけ七夕そうめん 茄子の煮物 胡瓜と白菜の酢の物 432kcal	ご飯 豚肉の甘酢炒め ひじきの煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁 556kcal	散らし寿司 がんもの煮物 大根サラダ 赤だし 甘酢生姜 398kcal
酒まんじゅう 77kcal	フルーツ杏仁 53kcal	どら焼き(抹茶) 118kcal	青りんごゼリー 50kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	チョコレートムース 66kcal



# メニュー表



7月11日(月曜日)	7月12日(火曜日)	7月13日(水曜日)	7月14日(木曜日)	7月15日(金曜日)	7月16日(土曜日)
ご飯 鶏肉の焼き南蛮漬 煮奴 キャベツのお浸し 味噌汁  532kcal	たこ飯(愛媛県) わかめうどん 切干大根の煮物 インゲンのお浸し	ご飯 メンチカツ 五目大豆 春菊の和え物 味噌汁  580kcal	ご飯 サワラの煮付け 玉子とじ ほうれん草の和え物 味噌汁  461kcal	ご飯 和風ハンバーグのあんかけ チンゲン菜の煮浸し マカロニサラダ スープ  468kcal	ご飯 豚肉の塩だれ炒め かぶの煮物 白菜の信田和え 味噌汁  538kcal
イチゴゼリー  52kcal	ミニたい焼き  93kcal	メロンムース  69kcal	チョコバームクーヘン  105kcal	抹茶水ようかん  65kcal	コーヒー蒸しケーキ  82kcal
7月18日(月曜日)	7月19日(火曜日)	7月20日(水曜日)	7月21日(木曜日)	7月22日(金曜日)	7月23日(土曜日)
カレーライス 玉子ロール サラダ 漬物  511kcal	ご飯 豚肉の柳川風 がんもの煮物 ビーフンの中華和え 味噌汁	ご飯 アジの梅煮 南瓜の煮物 インゲンの昆布和え 吸物	ご飯 鶏のバター醤油ソースかけ 茄子の煮物 小松菜のおかか和え 味噌汁	ご飯 挽肉包み揚げ 大根の炒め煮 味噌汁 フルーツ	うなぎ丼 馬鈴薯の煮物 キャベツの和え物 吸物
プチクレープ  58kcal	クリームコンフェ  82kcal	抹茶パンケーキ  56kcal	ととやき(チョコ)  60kcal	カスタードどらやき  110kcal	マンゴープリン  43kcal
7月25日(月曜日)	7月26日(火曜日)	7月27日(水曜日)	7月28日(木曜日)	7月29日(金曜日)	7月30日(土曜日)
ご飯 サワラのムニエル 冬瓜のくず煮 チンゲン菜の和え物 味噌汁  483kcal	ご飯 八宝菜 春巻き れんこんの土佐和え スープ	散らし寿司 里芋の煮物 青菜の和え物 吸物 甘酢生姜	ご飯 鶏の唐揚げ 玉子豆腐 白菜のサラダ スープ	ご飯 アジの利休焼き にんにくの芽炒め もやしサラダ 味噌汁	ゆかりご飯 油そうめん(奄美群島) 高野の煮物 味噌汁 フルーツ  607kcal
アイスcream  89kcal	バナナケーキ  83kcal	きなこパンケーキ  55kcal	あずきよせ  124kcal	オレンジゼリー  49kcal	どら焼き(あん)  114kcal