








メニユー表

						7月1日(土曜日)
						三色丼 ひじきの煮物 ビーフの高菜和え 味噌汁  447kcal
						どら焼き(抹茶) 118kcal
7月3日(月曜日)	7月4日(火曜日)	7月5日(水曜日)	7月6日(木曜日)	7月7日(金曜日)	7月8日(土曜日)	
ご飯 鶏焼肉(三重県) 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 吸物 453kcal	ご飯 ポークソテーの温野菜添え 馬鈴薯の旨煮 カリフラワーの甘酢和え 味噌汁 688kcal	カレーライス 千草焼 春雨サラダ 漬物  545kcal	ご飯 豚肉と豆腐の煮物 茄子の煮物 インゲンの和え物 赤だし 519kcal	菜飯 ぶっかけ七夕そうめん かぶの煮物 ワカメの酢の物  406kcal	ご飯 サワラの幽庵焼き ピーマンのカレー風炒め 白菜のゆかり和え 味噌汁 446kcal	
青りんごゼリー 50kcal	酒まんじゅう 77kcal	チョコレートムース 66kcal	抹茶ワッフル 80kcal	カスタードどらやき 110kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	

メニュー表

7月10日(月曜日)	7月11日(火曜日)	7月12日(水曜日)	7月13日(木曜日)	7月14日(金曜日)	7月15日(土曜日)
散らし寿司 さつま芋の煮物 チンゲン菜の生姜和え おぼろ汁 甘酢生姜  432kcal	ご飯 サバの煮付け れんこんの煮物 キャベツのお浸し 味噌汁 480kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜の煮物 もやしと水菜の和え物 味噌汁  455kcal	ご飯 鶏肉の照り焼き 切干大根の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁  452kcal	ご飯 サワラのムニエル ピーマンの炒め物 ほうれん草の和え物 味噌汁 491kcal	ご飯 豆腐ハンバーグの和風マーホー風 大根の煮物 春菊の和え物 ワカメスープ 458kcal
バナナケーキ 83kcal	ようかん(小豆) 107kcal	ととやき(チョコ) 60kcal	イチゴゼリー 52kcal	パームクーヘン 103kcal	紅茶ムース 66kcal
7月17日(月曜日)	7月18日(火曜日)	7月19日(水曜日)	7月20日(木曜日)	7月21日(金曜日)	7月22日(土曜日)
ご飯 コロッケ2種 インゲンのおかか和え 味噌汁 フルーツ  481kcal	カレーライス オムレツ サラダ 漬物 512kcal	ゆかりご飯 きつねうどん 茄子の煮物 ひじきのサラダ  436kcal	ご飯  白身フライ 煮奴 チンゲン菜のお浸し 吸物 461kcal	ご飯 チキンのトマトソース さつま芋の煮物 春雨サラダ 味噌汁 587kcal	豚 丼 ひじきの炒め煮 白菜の和え物 味噌汁  568kcal
抹茶ようかん 108kcal	ととやき(イチゴ) 60kcal	プチクレープ 58kcal	かぼちゃマフィン 74kcal	マンゴープリン 43kcal	薄皮饅頭 86kcal

メニュー表

7月24日(月曜日)	7月25日(火曜日)	7月26日(水曜日)	7月27日(木曜日)	7月28日(金曜日)	7月29日(土曜日)
ご飯 ミートボールの野菜あん 冬瓜の旨煮 もやしサラダ 味噌汁  517kcal	ご飯  炒り豆腐 ビーフン炒め キャベツの和え物 味噌汁 514kcal	ご飯 プリの塩こうじ焼き 切干大根の煮物 れんこんの土佐和え 味噌汁 483kcal	散らし寿司 馬鈴薯の煮物 春雨の和え物 吸物 甘酢生姜 426kcal	ご飯 鶏の唐揚げ 白菜のサラダ 味噌汁 フルーツ  652kcal	若芽ご飯 冷やし肉そば(山形県) チンゲン菜の炒め煮 カリフラワーのサラダ  465kcal
ミニたい焼き 82kcal	いちごのムース 65kcal	焼きプリンタルト 122kcal	チョコバームクーヘン 105kcal	豆乳饅頭 96kcal	オレンジゼリー 49kcal
7月31日(月曜日)					
ご飯 八宝菜 煮奴 キャベツの和え物 スープ 484kcal					
プリン 79kcal					