

メ ニ ュ ー 表

	7月 1日(火曜日)	7月 2日(水曜日)	7月 3日(木曜日)	7月 4日(金曜日)	7月 5日(土曜日)
	散らし寿司 高野の煮物 インゲンのサラダ 味噌汁 甘酢生姜 414kcal	ゆかりご飯 ぶっかけそば かきあげ 白菜のピーナツ和え 382kcal	ご飯 白身魚のタルタル焼き 馬鈴薯のピリ辛炒め もやしの和え物 味噌汁 492kcal	ロールキャベツのハヤシライス ちくわのコンソメ煮 青菜の胡麻和え 漬物  459kcal	ご飯 フーチャンプルー ひじきの煮物 レンコンのおかか和え 味噌汁 486kcal
	ドームケーキ(チョコ) 110kcal	どら焼き(抹茶) 118kcal	アイスcream 89kcal	ようかん(小豆) 107kcal	ミニたい焼き(カスタード) 80kcal
7月 7日(月曜日)	7月 8日(火曜日)	7月 9日(水曜日)	7月10日(木曜日)	7月11日(金曜日)	7月12日(土曜日)
菜飯 ぶっかけ七夕そうめん つくねの味噌焼き わかめの青じそサラダ 473kcal	ご飯 天ぷら盛り合わせ 大根の味噌煮 吸物 フルーツ 498kcal	ご飯 プリの幽庵焼き 南瓜の煮物 もやしの香味和え 味噌汁  511kcal	豚 丼 さつま芋の煮物 チンゲン菜のゆかり和え おぼろ汁  583kcal	ご飯 豆腐の野菜あんかけ ピーマンのカレー風炒め 切干大根の和風サラダ 味噌汁 406kcal	ご飯 サワラの煮付け そうめんの炒め物 チンゲン菜の和え物 味噌汁 472kcal
抹茶饅頭 100kcal	もみじまんじゅう 104kcal	マンゴープリン 37kcal	カスタードワッフル 90kcal	しっとり饅頭(吹雪) 70kcal	抹茶パンケーキ 56kcal

メ ニ ュ ー 表

7月14日(月曜日)	7月15日(火曜日)	7月16日(水曜日)	7月17日(木曜日)	7月18日(金曜日)	7月19日(土曜日)
ご飯 鶏とビーフンの炒め物 インゲンの煮浸し ほうれん草の和え物 味噌汁 486kcal	ご飯 蒸し魚の南蛮タレ ごぼうの甘辛煮 カリフラワーの和え物 味噌汁 444kcal	鶏天井(大分県) 煮奴 チンゲン菜のお浸し 味噌汁 496kcal	カレーライス 玉子ロール サラダ 漬物 522kcal	ご飯 鶏肉の味噌煮 高野の煮物 春雨サラダ 吸物 468kcal	茶そばと 鰻の混ぜご飯御膳 ・鰻の混ぜご飯 ・茶そば ・鰻の煮物 ・アサド
ドームケーキ(こしあん) 105kcal	オレンジゼリー 48kcal	やわらかおかき(のりしお) 42kcal	バームクーヘン 103kcal	バニラムース 66kcal	バナナケーキ 83kcal
7月21日(月曜日)	7月22日(火曜日)	7月23日(水曜日)	7月24日(木曜日)	7月25日(金曜日)	7月26日(土曜日)
ご飯 ミートボールの野菜あん さつま芋の煮物 キャベツのピーナツ和え 味噌汁 580kcal	ご飯 豚肉と茄子の甘酢炒め煮 高野の煮物 インゲンの昆布和え 味噌汁 580kcal	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ 南瓜の煮物 白菜のお浸し 味噌汁 444kcal	ご飯 白身フライ 小松菜の煮浸し 味噌汁 フルーツ 458kcal	三色丼 春菊の煮浸し カリフラワーサラダ 味噌汁 398kcal	菜飯 冷やし中華 揚げギョーザ 切干大根の和え物 519kcal
メロンムース 69kcal	ドームケーキ(カスタード) 116kcal	プリン 73kcal	桃のタルト 109kcal	酒まんじゅう 77kcal	チョコバーム 105kcal
7月28日(月曜日)	7月29日(火曜日)	7月30日(水曜日)	7月31日(木曜日)		
ご飯 肉吸い(大阪府) ビーフンのソテー インゲンの和え物 味噌汁 536kcal	ご飯 鶏肉の味噌照り煮 玉子とじ カリフラワーのサラダ 吸物 436kcal	ご飯 八宝菜 春巻き ポテトの胡麻サラダ スープ 535kcal	ご飯 ささみチーズフライ 煮奴 春雨の和え物 味噌汁 521kcal		
きなこパンケーキ 55kcal	ぶどうゼリー 45kcal	ミニたい焼き(こしあん) 71kcal	やわらかおかき(エビ) 42kcal		