

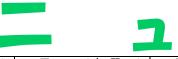






	•				
	7月 1日(火曜日)	7月 2日(水曜日)	7月 3日(木曜日)	7月 4日(金曜日)	7月 5日(土曜日)
	散らし寿司	ゆかりご飯	ご飯	ロールキャベツのハヤシライス	ご飯
	高野の煮物	ぶっかけそば	白身魚のタルタル焼き	ちくわのコンソメ煮	フーチャンプルー
	インゲンのサラダ	かきあげ	馬鈴薯のピリ辛炒め	青菜の胡麻和え	ひじきの煮物
	味噌汁	白菜のピーナツ和え	もやしの和え物	漬物	レンコンのおかか和え
	甘酢生姜		味噌汁		味噌汁
	414kcal	382kcal	492kcal	459kcal	486kcal
	ドームケーキ(チョコ)	どら焼き(抹茶)	アイスク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







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