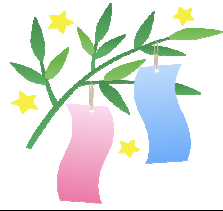




メニュー表



		7月 1日(水曜日)	7月 2日(木曜日)	7月 3日(金曜日)	7月 4日(土曜日)
		ご飯 豚肉と野菜の生姜煮 玉子ロール チンゲン菜の中華和え 味噌汁 566kcal	ご飯 チキンとコーンの豆乳さつま芋煮 キャベツのケチャップ炒め 春雨サラダ 味噌汁 651kcal	ご飯 メンチカツとじ 煮奴 ほうれん草の信田和え 味噌汁 522kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼き ビーフン炒め 青菜の和え物 おぼろ汁 542kcal
		カスタードワッフル 89kcal	黒糖まんじゅう 115kcal	ととやき(イチゴ) 60kcal	きなこパンケーキ 55kcal
7月 6日(月曜日)	7月 7日(火曜日)	7月 8日(水曜日)	7月 9日(木曜日)	7月10日(金曜日)	7月11日(土曜日)
ご飯 タラの山椒焼き 切干大根の煮物 小松菜の和え物 吸物 395kcal	わかめご飯 ぶっかけ七夕そうめん 高野と茄子の煮物 胡瓜と白菜の酢の物 459kcal	ご飯 インド煮(栃木県) 野菜焼き マカロニサラダ 味噌汁 660kcal	ご飯 コロッケ2種 冬瓜の煮物 味噌汁 フルーツ 525kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 千草焼 キャベツの生姜和え 味噌汁 576kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め 南瓜の煮物 大根のサラダ 味噌汁 615kcal
豆乳饅頭 96kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal	イチゴゼリー 52kcal	どら焼き(抹茶) 118kcal	小倉ようかん 107kcal	チョコレートムース 66kcal



×

ニ

ユ

ー

表



7月13日(月曜日)	7月14日(火曜日)	7月15日(水曜日)	7月16日(木曜日)	7月17日(金曜日)	7月18日(土曜日)
ご飯 チキンソテー/ぼん酢かけ 馬鈴薯の煮物 ほうれん草の辛子和え 味噌汁 542kcal	ご飯 挽肉包み揚げ 大根の煮物 味噌汁 フルーツ  568kcal	ご飯 サワラの煮付け さつまいの旨煮 白菜の和え物 おぼろ汁 522kcal	ご飯 鶏肉の柚子こしょう焼き ひじきの大豆煮 インゲンのお浸し 吸物 497kcal	枝豆ご飯 冷汁うどん(埼玉県) 茄子の煮物 チンゲン菜の和え物 488kcal	カレーライス 白身フライ サラダ 漬物  619kcal
プリン 81kcal	クリームコンフェ 82kcal	薄皮饅頭 86kcal	メロンムース 69kcal	プチクレープ 58kcal	抹茶水ようかん 65kcal
7月20日(月曜日)	7月21日(火曜日)	7月22日(水曜日)	7月23日(木曜日)	7月24日(金曜日)	7月25日(土曜日)
ご飯 肉じゃが 冬瓜の信田煮 白菜の磯和え おぼろ汁 468kcal	うなぎ丼 高野の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 吸物  541kcal	ご飯 和風ハンバーグのあんかけ ひじきの炒め煮 小松菜の菜種和え 味噌汁 450kcal	ご飯 サワラのムニエル れんこんの土佐煮 キャベツの和え物 味噌汁  521kcal	ご飯 鶏肉の焼き南蛮漬 南瓜の煮物 大根の柚子和え 味噌汁 570kcal	ご飯 すき焼き風煮 里芋の煮物 青菜の和え物 吸物  491kcal
ととやき(チョコ) 60kcal	オレンジゼリー 49kcal	抹茶ワッフル 80kcal	カスタードどらやき 110kcal	アイスクリーム 89kcal	バナナ蒸しケーキ 82kcal
7月27日(月曜日)	7月28日(火曜日)	7月29日(水曜日)	7月30日(木曜日)	7月31日(金曜日)	
豚丼 茄子の煮物 インゲンの和え物 味噌汁  584kcal	ご飯 チキンムニエル/トマトソース 大根のくず煮 白菜の辛子和え スープ  560kcal	菜飯 冷やし中華 シューマイ チンゲン菜のお浸し  520kcal	散らし寿司 がんもの煮物 ほうれん草の和え物 吸物 甘酢生姜 428kcal	ご飯 ホキの和風あん 冬瓜の煮物 青菜の胡麻和え 味噌汁 422kcal	
イチゴムース 65kcal	きんつば 124kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	どら焼き(あん) 114kcal	マンゴープリン 43kcal	