



メニュー表

7月 2日(月曜日)	7月 3日(火曜日)	7月 4日(水曜日)	7月 5日(木曜日)	7月 6日(金曜日)	7月 7日(土曜日)
ご飯 肉団子の酢豚風 シューマイ 大根の和え物 中華スープ 552kcal	ご飯 インゲン肉巻き ふわふわ玉子とじ チンゲン菜の信田和え 味噌汁 481kcal	ご飯 牛肉の生姜煮 青菜の中華和え 冬瓜のくず煮 味噌汁 520kcal	ご飯 鮭の照り焼き 南瓜の煮物 春雨サラダ 吸物 537kcal	ご飯 鶏肉の味噌焼 ひじきの炒め煮 インゲンの和え物 おぼろ汁 539kcal	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 455kcal
水ようかん 65kcal	カスタードワッフル 89kcal	抹茶饅頭 100kcal	バニラムース 66kcal	プチクレープ 58kcal	フルーツ杏仁 45kcal
7月 9日(月曜日)	7月10日(火曜日)	7月11日(水曜日)	7月12日(木曜日)	7月13日(金曜日)	7月14日(土曜日)
タコライス(沖縄県) サラダ スープ フルーツ 490kcal	ご飯 ホキの和風あん 切干大根の煮物 ほうれん草の酢味噌和え 吸物 468kcal	ご飯 鶏肉の治部煮 ピーマンの金平 カリフラワーゆかり和え 味噌汁 604kcal	散らし寿司 厚揚げの煮物 青菜の柚子和え 吸物 甘酢生姜 479kcal	ご飯 豚肉の生姜炒め さつま芋の甘煮 白菜の信田和え 味噌汁 725kcal	ご飯 アジの南蛮漬け 冬瓜の煮物 玉子豆腐 味噌汁 598kcal
りんごのタルト 106kcal	コーヒーゼリー 101kcal	抹茶パンケーキ 56kcal	薄皮饅頭 86kcal	マンゴープリン 43kcal	オレンジケーキ 87kcal

メニュー表

7月16日(月曜日)	7月17日(火曜日)	7月18日(水曜日)	7月19日(木曜日)	7月20日(金曜日)	7月21日(土曜日)
豆ご飯 冷やしうどん かき揚げ 青菜のおかか和え 459kcal	カレーライス サラダ 玉子ロール 漬物 546kcal	ご飯 サワラの生姜煮 大根の味噌かけ いんげんのお浸し 吸物 484kcal	ご飯 挽肉包み揚げ ひじきの炒め煮 味噌汁 フルーツ 601kcal	うなぎ丼 高野の煮物 チンゲン菜の胡麻和え 吸物 569kcal	ご飯 チキンソテー/ポンスかけ さつまいもの煮物 キャベツのからし和え 味噌汁 631kcal
シットリどら焼き(抹茶) 118kcal	メロン蒸しケーキ 82kcal	青りんごゼリー 50kcal	ワッフル 74kcal	黒糖饅頭 104kcal	紅茶ムース 66kcal
7月23日(月曜日)	7月24日(火曜日)	7月25日(水曜日)	7月26日(木曜日)	7月27日(金曜日)	7月28日(土曜日)
ご飯 タラの山椒焼 白菜の磯和え 南瓜の煮物 吸物 457kcal	ご飯 和風ハンバーグのあんかけ 茄子の煮浸し 小松菜の菜種和え 味噌汁 484kcal	散らし寿司 がんもの煮物 ほうれん草の煮浸し 吸物 甘酢生姜 472kcal	ご飯 チキンムニエル トマトソース 馬鈴薯の煮物 キャベツのピーナッツ和え スープ 629kcal	ご飯 鯖の味噌煮 里芋の煮物 青菜のわさび和え おぼろ汁 557kcal	ご飯 豚肉のオイスターソース炒め ブロッコリーの胡麻和え 大根のくず煮 味噌汁 618kcal
バナナケーキ 125kcal	酒饅頭 77kcal	ところてん黒蜜かけ 205kcal	コンフェ 82kcal	抹茶水ようかん 65kcal	コーヒー蒸しケーキ 82kcal
7月30日(月曜日)	7月31日(火曜日)	 			
ご飯 鶏の唐揚げ チンゲン菜の梅肉和え 千草焼き 味噌汁 710kcal	ゆかりご飯 瓦そば(山口県) がんもの煮物 大根の酢の物 607kcal				
えびぼんせんべい 19kcal	チョコレートムース 66kcal				