

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|---|--|---|---|--|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| | 赤飯 太刀魚の生姜醤油焼き さつま芋の甘露煮 なすの 胡麻だれ すまし汁 | きつねうどん 鮭の混ぜご飯 たまご豆腐 玉ねぎとトマトの甘酢和え | かに玉 蒸し鶏のごまだれ和え ナムル ごはん 中華スープ | ひき肉となすのカレーライス 盛合わせサラダ 福神漬け レアチーズケーキ | 鯖の味噌煮 大根とあげの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 ごはん 味噌汁 | 七夕献立  |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| | タラのソテーハニーソース 野菜豆ごった煮 もやしの甘酢和え ごはん 味噌汁 | 三色丼 ハムチーズフライ 夏野菜と昆布の和え物 すまし汁 フルーツ | すき焼き煮 しらすおろし さつま芋のレモン煮 ごはん 味噌汁 | 散らし寿司 白菜としめじのお浸し すまし汁 水ようかん | 八宝菜 三角春巻き 金時豆 ごはん 味噌汁 | 天ぷら うまい菜のおかか和え ごはん 漬物 すまし汁 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| | お好み焼き 甘辛炒め煮 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 | チキンソテー 茄子の煮びたし うまい菜のごま和え ごはん 味噌汁 | エビフライ 冬瓜の煮物 オクラのごま和え ごはん 味噌汁 | 鯖の菜種焼き ぜんまいの煮物 かぼちゃのいとこ煮 ごはん 味噌汁 | 豚しゃぶカレー 海藻サラダ 福神漬け プリン | エビマヨ 小松菜のお浸し ごぼうのそぼろ和え ごはん 中華スープ |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| | 焼きそば シュウマイ ごはん 漬物 味噌汁 | 肉じゃが やわらかいか天ぷら ねばねば和え ごはん 味噌汁 | 土用の丑献立  | 天ぷら 白菜の柚子和え ごはん 佃煮 味噌汁 | 焼きカレーの野菜あんかけ 青梗菜のさっと煮 おくらのおかか和え ごはん 味噌汁 | ゴーヤチャンプルー 筍の土佐煮 ごはん 冷やし汁 佃煮 |
| 28 | 29 | 30 | 31 |  | | |
| | サラダ巻き いなり寿司 ほうれん草のからし和え 赤だし フルーツ | 鯖のおろし煮 蓮根のサラダ ひじき煮 ごはん 味噌汁 | 鶏のパン粉焼き 小松菜と竹輪の煮物 豆のごまだれサラダ ごはん コンソメスープ | | | |

※ メニューは変更になる場合があります。