

	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 サワラの幽庵焼き 白滝の金平 味噌汁(椎茸・アサキ)	ご飯 えびつみれ煮 ブロッコリー・ツナ和え 味噌汁(白菜・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 鮭の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(ホレンソウ・アサキ) ヤクルト	ご飯 目玉焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(サツマ芋・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とワケメの梅和え 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)	ご飯 巾着煮 ブロッコリー・明太サラダ 味噌汁(茄子・アサキ) ヤクルト	トースト ジャーマンポテト ミモザサラダ キャロットスープ プレーンヨーグルト
昼食	チキンカレーライス タイ風サラダ トマトスープ 小豆とココナツミルクのデザート	ご飯 メカジキのしそ香り焼き 茄子の田楽 もずく酢 さつま汁	ご飯 天ぷら(穴子・大葉) 小松菜お浸し 白花豆 味噌汁(花麩・長葱)	～冷や汁～ ご飯 冷や汁 鶏肉とキャベツの塩昆布炒め 金時豆	～冷し中華～ 青梗菜と桜えびのソテー 大根とホタテのサラダ 黒胡麻水ようかん	ご飯 擬製豆腐 五色金平 蕪と胡瓜のあчыら漬け 清まし汁(ワケメ・カイワレ)	～土用丑の日～ うな井 ひすい豆腐 胡瓜と茗荷の浅漬け 清まし汁(素麺・カイワレ)
夕食	ご飯 肉野菜炒め 胡瓜と茄子の生姜和え 白花豆煮 味噌汁(大根・三つ葉)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 春雨サラダ 大根のレモン和え 味噌汁(ナス・カイワレ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ さつま揚げの旨煮 蕪のぬか漬け 味噌汁(ユニット)	牛丼 インゲンのポン酢浸し キャベツ即席漬け 味噌汁(カブ・カブ葉)	ご飯 メルサの葱ソースかけ 南瓜の含め煮 アスパラ胡麻和え 味噌汁(ユニット)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 揚げ茄子おろし和え 茶福豆 清まし汁(ハンペン・アサキ)	ご飯 豚肉のおろしポン酢 白菜海苔和え 卵豆腐 味噌汁(ユニット)
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 はんぺん煮 小松菜のくるみ和え 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き ごぼうサラダ 味噌汁(水菜・アサキ) プレーンヨーグルト	ご飯 かにつみれ煮 豆たっぷりサラダ 味噌汁(ジャガイモ・玉葱) ヤクルト	ご飯 焼きたらこ 卵の花 味噌汁(庄内麩・ミツバ) プレーンヨーグルト	ご飯 ブリの塩焼き ほうれん草ときのこのお浸し 味噌汁(玉葱・ミツバ) ヤクルト	ご飯 生揚げ煮 長芋ガーリックソテー 味噌汁(ワケメ・長葱) ヤクルト	黒糖ロールパン ウインナー炒め煮 マカロニサラダ キャベツスープ プレーンヨーグルト
昼食	ご飯 タラの西京焼き 胡瓜と玉ねぎの酢の物 うずら豆 せんべい汁	～海の日/シーフードランチ～ 海鮮あんかけチャーハン アボカドのバター焼き 海藻サラダ ブルーハワイゼリー あさりのスープ	ご飯 手作りコロッケ マカロニサラダ 生ハムのカルパッチョ 清まし汁(ネギ麩・長葱)	麦ごはん(炊き) とろろ アジ塩焼き 五目煮 味噌汁(花麩・カイワレ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 冬瓜の海老あんかけ 白菜の即席漬け 味噌汁(渦巻き麩・カイワレ)	ご飯 ホキのバター焼き 金平ごぼう 胡瓜の梅酢和え 味噌汁(ホレンソウ・油揚げ)	ご飯 海老とキャベツの塩炒め 里芋煮ころがし 茄子の生姜和え 清まし汁(ネギワ・カイワレ)
夕食	菜飯(混ぜ) 千草焼き パプリカのソテー 蕪の塩昆布和え 味噌汁(椎茸・長葱)	ご飯 鶏肉の山椒焼き 南瓜饅頭の銀あんかけ 大根のぬか漬け 味噌汁(ネギ麩・ミツバ)	ご飯 鮭のチーズピカタ 蓮根金平 カリフラワーサラダ 味噌汁(ユニット)	ご飯 豚しゃぶ(ごまだれ) ごぼうと春雨の甘辛煮 白花豆 清まし汁(豆腐・長葱)	ご飯 カレイの幽庵焼き アスパラとヤングコーンの胡桃和え 高菜漬け 味噌汁(ユニット)	他人丼 小松菜の柚子風味和え かぶと甘夏の酢の物 味噌汁(オギ麩・ミツバ)	ご飯 筑前煮 ピーマンのじゃこ炒め 三色豆 味噌汁(ユニット)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 赤魚粕漬け焼き オクラのゆかり和え 味噌汁(ネギ麩・アサキ)	ご飯 オムレツ カリフラワー風味サラダ 味噌汁(南瓜・カイワレ) プレーンヨーグルト	ご飯 明太子 大豆とひじきの煮物 味噌汁(白菜・オギ麩) ヤクルト	ご飯 じゃが芋のそぼろ煮 インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・長葱) プレーンヨーグルト	ご飯 えびつみれ煮 春雨サラダ 味噌汁(渦巻き麩・アサキ)		
昼食	～夏サラダランチ～ 夏野菜のサラダライス アドボ(手羽元の煮物) はんぺんの明太バター焼き 枝豆スープ	ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 冬瓜の蟹あんかけ 卵豆腐 清まし汁(茗荷・アサキ)	ご飯 ズッキーナの塩焼き さつま芋の甘煮 もやしの辛子和え 味噌汁(油揚げ・アサキ)	ポロネーゼ風ご飯 スペインオムレツ シーザーサラダ オニオンスープ	チャーシュー麺 青梗菜オイスターソース炒め 焼き餃子		
夕食	ご飯 牛肉と蓮根のしぐれ煮 分葱の酢味噌和え 茄子の糠漬け 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ 長芋サラダ 野沢菜漬け 味噌汁(ナメコ・アサキ)	ご飯 炒り鶏 ほうれん草の磯和え 大根の柚子風味漬け 味噌汁(ユニット)	ご飯 ホタテとブロッコリー塩炒め 茄子おろし和え 白花豆煮 味噌汁(椎茸・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き 小松菜くるみ和え めかぶと長芋のサラダ 味噌汁(ユニット)		