

	13	14	15	16	17	18	19
朝食	ご飯 ニシンの甘露煮 豆の胡麻和えサラダ 味噌汁(大根・ミツバ) みかん	ご飯 えびつみれ煮 ブロッコリーツナ和え 味噌汁(ナス・カワレ) 黄桃	ご飯 サンマの生姜煮 南瓜サラダ 味噌汁(花麩・長葱) ヨーグルト	ご飯 目玉焼き ぜんまいの炒め煮 味噌汁(サツマ芋・アサギ) パイナップル	ご飯 魚河岸揚げの煮物 胡瓜とワカメの梅和え 味噌汁(渦巻き麩・アサギ) バナナ	ご飯 巾着煮 ブロッコリー明太サラダ 味噌汁(茄子・アサギ) みかん	ご飯 鮭の照り焼き ひじきサラダ 味噌汁(高野豆腐・アサギ) パイナップル
昼食	ビーフカレーライス 福神漬 コールスローサラダ フルーチェ(メロ) 赤ぶどうジュース	ご飯 メカジキのしそ香り焼き 炒りおから ワカメなめ茸和え ヤクルト	ご飯 天ぶら(穴子・大葉) 小松菜お浸し 桜漬 味噌汁(納豆・アサギ)	ご飯 ～冷や汁～ ご飯 冷や汁(厨房) 鶏肉とキャベツの塩昆布炒め 金時豆	～冷し中華～ 青梗菜の胡麻和え 大根とホタテのサラダ 黒胡麻水ようかん ヤクルト	～土用丑の日～ うな井 トマト塩昆布和え 胡瓜と茗荷の浅漬 清まし汁(シジ・長葱)	ご飯 擬製豆腐 五色金平 胡瓜のしその実和え ヤクルト
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(椎茸・アサギ)	ご飯 鶏肉のパン粉焼き 青梗菜の和え物 大根レモン即席漬 味噌汁(白菜・アサギ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ さつま揚げの旨煮 蕪のあちら漬 味噌汁(オム麩・ミツバ)	牛丼 インゲンのポン酢浸し 茶福豆 味噌汁(カブ・カブ菜)	ご飯 ムルサの葱ソースかけ パブリカのソテー ごま昆布佃煮 味噌汁(ナゴ・長葱)	ご飯 鶏肉の柚子味噌焼き 揚げ茄子おろし和え キャベツのレモン即席漬 清まし汁(ハンペン・カワレ)	ご飯 豚肉のおろしポン酢 卵豆腐 野沢菜漬 味噌汁(しめじ・油揚げ)
3時	お楽しみおやつ	マクワウリ	えびせん	ワッフル(宇治抹茶)	エクレア	やわらかおかき	りんごのタルト
	20	21	22	23	24	25	26
朝食	ご飯 納豆(SSは温泉卵) ほうれん草くるみ和え 味噌汁(大根・ミツバ) アロエヨーグルト	ご飯 サンマのみぞれ煮 ごぼうサラダ 味噌汁(水菜・アサギ) 白桃	ご飯 かにつみれ煮 豆たつぷりサラダ 味噌汁(豆苗・カメ) 黄桃	ご飯 焼きたらこ 卵の花 味噌汁(庄内麩・ミツバ) ヨーグルト	ご飯 鰯の梅煮 青菜ときのこのお浸し 味噌汁(玉葱・ミツバ) パイナップル	ご飯 ウインナー炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁(ワカ・長葱) キウイフルーツ	ご飯 生揚げ煮 オクラのゆかり和え 味噌汁(ナゴ・アサギ) 白桃
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 清まし汁(トロ昆布・油揚げ)	～海の日/シーフードランチ～ シーフードピラ 3種シーフードフライ盛り合わせ 海鮮サラダ ミルージュ	～大暑夏野菜ランチ～ オムライス ポテトサラダ 生ハムのカルパッチョ ヤクルト	麦ごはん とろろ アジ塩焼き 五目豆煮 味噌汁(花麩・カワレ)	ご飯 鶏肉の松風焼き 冬瓜の海老あんかけ 白菜の即席漬 ヤクルト	釜揚げしらす丼 ハムじゃがサラダ 蓮根と胡瓜の梅酢和え ヤクルト	ご飯 海老とキャベツの塩炒め 里芋煮ころがし しば漬 ヤクルト
夕食	菜飯(混ぜ) 干草焼き インゲン胡麻和え 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 味噌汁(芥子麩・ミツバ)	ご飯 鮭のチーズピカタ 蓮根金平 カリフラワーの胡麻風味サラダ 味噌汁(ジャガ・仔・玉葱)	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 清まし汁(芥子麩・長葱)	ご飯 赤魚粕漬焼き キノコと長芋のがっリククテー のり佃煮 味噌汁(オム麩・ミツバ)	ご飯 親子煮 ピーマンのじゃこ炒め 茄子の糠漬 味噌汁(南瓜・カワレ)
3時	お楽しみおやつ	ゼリー	ソフトサラダ	どら焼き(ずんだ)	三浦メロン	レアチーズ風ムース	クレープ(バナナ)
	27	28	29	30	31		
朝食	ご飯 筑前煮 いんげん胡麻和え 味噌汁(ふのり・長葱) イチゴヨーグルト	ご飯 オムレツ カリフラワーのサラダ 味噌汁(大根・長葱) みかん	ご飯 明太子 大豆とひじきの煮物 味噌汁(白菜・オム麩) ヨーグルト	ご飯 里芋のそぼろあん インゲンの醤油マヨ和え 味噌汁(茄子・長葱) 黄桃	ご飯 えびつみれ煮 春雨サラダ 味噌汁(渦巻き麩・アサギ) フルーツミックス		
昼食	～夏サラダランチ～ バターロール 夏野菜と鶏肉のトマト煮込み ステーキと夏野菜のサラダ 青リンゴゼリー	五目ご飯 太刀魚のしそ香り焼き 冬瓜の蟹あんかけ 卵豆腐 ヤクルト	ご飯 肉じゃが 切干大根からし和え 白花豆煮 味噌汁(豆腐・カワレ)	～入居～ ご飯 スズキの塩焼き さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え ヤクルト	～ショートステイ～ うな井 さつま芋の甘煮 小松菜の磯和え 味噌汁(油揚げ・アサギ)	ご飯 鶏肉の塩麹竜田揚げ 切干大根のサラダ めかぶと長芋の和え物 ヤクルト	
夕食	ご飯 牛肉と蓮根のしぐれ煮 小松菜の柚子風味和え 三色豆 味噌汁(椎茸・ミツバ)	ご飯 豆腐ステーキ肉味噌だれ 分葱の酢味噌和え 桜漬 清まし汁(ワカ・カワレ)	ご飯 ホタテとブロッコリー塩炒め 茄子おろし和え 赤しば漬 味噌汁(芥子麩・アサギ)	ご飯 炒り鶏 もやしの辛子和え 野沢菜漬 味噌汁(大根・ミツバ)	ご飯 鮭の照り焼き ほうれん草くるみ和え 蕪のぬか漬 味噌汁(スイ・長葱)		
3時	やわらか水ようかん抹茶	アイスの盛り合わせ コーヒーor紅茶(給茶機)	星たべよ	クッキー	キットカット		