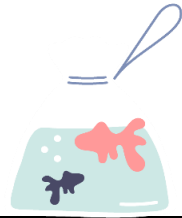
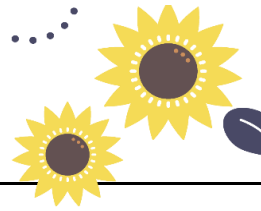


	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	粥(塩昆布) 茄子のそぼろ煮 ほうれん草のごま和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 インゲンのお浸し 味噌汁	イエローロール ミートボール フルーツ リンゴジュース	ごはん 切干大根煮 白菜のおかか和え 味噌汁	玉子粥 ひじき煮 チンゲン菜のカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール スパゲッティーサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 里芋煮 キャベツの生姜和え 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉のケチャップ炒め ごぼうの炒め煮 春菊の青じそ風味和え 味噌汁	ピラフ チキンナゲット スープ	ごはん コロッケ がんも煮 お浸し 味噌汁	ごはん 炒り鶏 金時豆佃煮 オクラの梅肉和え 赤だし	焼肉丼 春雨の酢の物 清汁	ごはん カレーの竜田揚げ 煮っころがし 菜の花のお浸し 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き 南瓜旨煮 なめだけおろし 味噌汁
夕食	ごはん 麻婆豆腐 春雨のオイスター炒め チンゲン菜ナムル スープ	ごはん さわらの煮付け ビーフンの炒め物 しろ菜のボン酢和え 味噌汁	ごはん 豆腐の和風あんかけ ピーマン炒め ごぼうサラダ 味噌汁	ごはん たらのチーズ焼き 白菜煮浸し コールスロー 味噌汁	ごはん ハンバーグ・デミソース キャベツのマスタード炒め インゲン胡麻和え 味噌汁	ごはん ひき肉と厚揚げのあんかけ 高野の煮物 小松菜のわさび和え 味噌汁	ごはん チキンカツとじ レンコン金平 ほうれん草のゴマ和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	きのこ粥 出し巻き玉子 青菜のおかか和え 味噌汁 	ごはん 豆の佃煮 オクラのツナ和え 味噌汁	イエローロール ポテトサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん さといものそぼろ煮 しろ菜の和え物 味噌汁 	青菜粥 ひじき煮 春菊のきのこ和え 味噌汁	抹茶ツイスト マカロニサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 肉団子 チンゲン菜の中華炒め 味噌汁 
昼食	ごはん 鶏肉の味噌炒め 炒り豆腐 チンゲン菜の和え物 清汁	ごはん 豚肉と野菜の炒めもの 大根の紅エビ炒め ピーマンの塩昆布和え スープ 	ふりかけごはん セタそうめん 豆腐田楽 セタゼリー	ごはん 八宝菜 レモン風味煮 チンゲン菜のナムル スープ	ゆかりごはん 醤油ラーメン ブロッコリーのサラダ 	麻婆丼 インゲンの中華和え スープ	ごはん 鶏肉と白菜の煮物 春雨炒め ピーマン塩昆布和え 味噌汁
夕食	ごはん おでん ブロッコリーの彩サラダ 味噌汁 	ごはん あじの梅煮 茄子の煮浸し 小松菜のしいたけ和え 味噌汁	ごはん ジャーマンオムレツ ほうれん草のクリーム煮 ゴボウのサラダ スープ	ごはん カレイの照り煮 チャプチェ コールスローサラダ 味噌汁 	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 金時豆佃煮 人参の卵炒め 赤だし	ごはん 鰯のおろし煮 青梗菜の煮浸し 玉子サラダ 清汁	ごはん 千草焼き 切干大根煮 小松菜のしいたけ和え 赤だし 

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

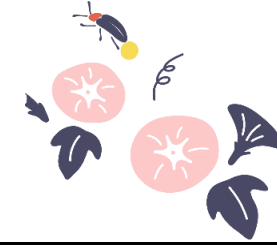
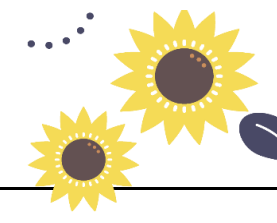
	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	青菜粥 茄子のそぼろ煮 菜の花のおかか和え 味噌汁	ごはん きんぴらごぼう キャベツのごま和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん 里芋煮 冷奴 味噌汁	玉子粥 切干大根煮 オクラのカニカマ和え 味噌汁	黒糖ロール チンゲン菜のソテー フルーツ 牛乳	ごはん 豆昆布佃煮 人参玉子炒め 味噌汁
昼食	ごはん 豚肉のオイスターソース炒め レンコンの甘辛炒め 青菜のきのこ和え スープ	ごはん ミートボールシチュー グリーンサラダ プリン	ごはん 鶏肉のゆずこしょう炒め こんにゃくの甘辛炒め 青梗菜のおかか和え 味噌汁	ふりかけごはん 昆布うどん 大根田楽	ごはん 揚げ鶏のみぞれあんかけ 高野煮 ブロッコリーマヨ和え 味噌汁	ごはん 豚肉の焼肉炒め 煮っころがし 菜の花のコーン和え 味噌汁	カレーライス マカロニサラダ ゼリー
夕食	ごはん たらのタルタル焼き 山菜とちくわの煮つけ オクラのツナ和え 味噌汁	ごはん 揚げ出し豆腐 小松菜の玉子とし ひじきの煮物 味噌汁	ごはん ミンチカツ ほうれん草のクリーム煮 春雨の中華サラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のポン酢炒め 厚揚げおかか煮 湯葉と昆布の彩和え 味噌汁	ごはん ぎせい豆腐 レンコン金平 インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん あじの生姜煮 キャベツのマスタード炒め 南瓜サラダ 赤だし	ごはん 豆腐の五目あんかけ チャプチェ ほうれん草のゴマ和え 味噌汁

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。

	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	青菜粥 肉団子 インゲンの湯葉和え 味噌汁	ごはん 出し巻き玉子 春菊のきのこ和え 味噌汁	イエローロール スパゲティサラダ フルーツ オレンジジュース	ごはん ひじき煮 しろ菜の和え物 味噌汁	玉子粥 なすのそぼろ煮 青菜のおかか和え 味噌汁	黒糖ツイスト ポテトサラダ フルーツ 牛乳	ごはん 豆の佃煮 切干大根の炒め煮 味噌汁
昼食	ひき肉と野菜のピリ辛丼 ビーフンソテー スープ	ごはん クリームシチュー 海草サラダ フルーチェ	ごはん たらの野菜蒸し じゃが芋の煮物 青菜のお浸し 味噌汁	ふりかけごはん 味噌ラーメン オクラの中華和え	ごはん 鶏肉のから揚げ 小松菜の梅肉和え カリフラワーサラダ 味噌汁	木の葉丼 レンコンの甘酢和え 清汁	ごはん 筑前煮 もやしの玉子炒め 菜の花の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 鶏と野菜の玉子とし 切干大根の炒め煮 ブロッコリーの彩りサラダ 味噌汁	ごはん ふくさ卵 きんぴらごぼう 小松菜のしいたけ和え 味噌汁	ごはん トンカツ がんも煮 オクラのツナ和え スープ	ごはん あじの幽庵焼き 人参玉子炒め ポテトサラダ 味噌汁	ごはん 豚肉のすき煮 金時豆佃煮 湯葉と昆布の彩り和え 味噌汁	ごはん ハンバーグ さといものそぼろ煮 オクラのツナ和え 味噌汁	ごはん 白身魚フライ チャプチェ ほうれん草の胡麻和え スープ

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。



	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	粥(塩昆布) 金平ごぼう か万ワ-のカニカマ和え 味噌汁 	ごはん ひじき煮 春菊の和え物 味噌汁	丸ロール マカロニサラダ フルーツ リンゴジュース	ごはん チャブチェ 小松菜の紅エビ和え 味噌汁 	青菜粥 出し巻き玉子 しろ菜のコーン和え 味噌汁	ショコラツイスト ボイルウィンナー フルーツ 牛乳	
昼食	土用の丑の日 うなぎちらし寿司 炒り豆腐 赤だし	ごはん 肉団子の胡麻味噌煮 ビーフンソテー 小松菜のわさび和え 清汁 	ごはん 鶏の照り焼き 平天の甘辛炒め もやしの青じそ風味 味噌汁	親子丼 ピーマンの辛子和え 味噌汁	ごはん かれいの南蛮漬け 小松菜の炒め物 大根サラダ 味噌汁 	ごはん 豚肉の和風煮込み ちくわ磯辺揚げ インゲンの和え物 味噌汁	
夕食	ごはん ポークチャップ 白菜煮浸し 南瓜サラダ スープ 	ごはん さわらの塩焼き 厚揚げおかか煮 インゲンのゴマ和え 味噌汁	ごはん たらの煮付け ジャガイモ鶏そぼろ 青梗菜の煮浸し 味噌汁	ごはん 豚の焼肉炒め 高野煮 ブロッコリーの和風サラダ 清汁 	ごはん 肉豆腐 キャベツのマスタード炒め スパゲッティーサラダ 味噌汁	ごはん パン粉焼き ほうれん草のクリーム煮 オクラのツナ和え 味噌汁	

※食材の仕入れ状況により、献立を変更する場合がございます。