

	日	月	火	水	木	金	土
						7月1日	7月2日
朝食						ご飯 プレーンオムレツ 春雨中華サラダ 金山寺みそ みそ汁 ごぼうサラダ	ご飯 青のり天 サラダ さけふりかけ みそ汁 マカロニサラダ
昼食						ポークケチャップ ブロccoli辛し和え マカロニサラダ	ハンバーグ おろし照焼きソース 切干チャブチ風 ささみ梅わさび和え
夕食						マス利久焼き 車麩煮そぼろあん キャベツゆかり和え	ツナじゃが しゅうまい 青菜お浸し
	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日
朝食	ご飯 豆腐のひき肉包み焼き チンゲン菜のカニカマ和え 野菜ふりかけ みそ汁 スパゲティサラダ	ご飯 ベーコンポテトバーグ 卵の花の炒り煮 のり佃 みそ汁 ささめサラダ	ご飯 じゃが芋オムレツ いんげんと木目の炒め煮 のり佃 みそ汁 ナポリタン	ご飯 お魚とろふステーキ 紅あずま甘露煮 のり玉子ふりかけ みそ汁 コーンサラダ	ご飯 鮭寄せ サラダ えびみそ みそ汁 金時豆	ご飯 スクランブルエッグ キャベツサラダサウザン風	ご飯 いわし入りハンバーグ じゃが芋のそぼろ煮 たまごソース みそ汁 ナポリタン
昼食	豆腐ナゲット パーベキューソース 青菜イカペロン風スパ ビーンズサラダ	サハ味噌がけ ブロccoli胡麻和え 白たきソテー	豚肉野菜 塩だれ炒め煮 大根ねぎ生姜あん 青菜お浸し	たら味噌漬け 筑前煮 キャベツしそひじき和え	七夕 七たそめん ひじき五目煮 天ぷら2品	カレムニエル 彩り野菜ソース 青菜ピーナツ和え マカロニチーズサラダ	サケパン粉焼き 粒マスタードソース 夏野菜炊き合わせ 枝豆ひじき白和え
夕食	豚肉春雨 和風炒め煮 五目豆煮 キャベツかにかまお浸し	肉団子 八宝菜風 春巻き キャベツ中華和え	オムレツ デミソース ポテトサラダ ブロccoliバター風味	かにクリーム コロケ 切干ごまボン酢和え きんぴらごぼう	豚肉回鍋肉風 絹ごし豆腐 春雨サラダ	ロールキャベツ 豆乳煮 切干シーザードレ和え インゲン胡麻和え	タンドリーチキン 紅あずまサラダ 野菜炒め煮
	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日
朝食	ご飯 プレーンオムレツ 切昆布大豆煮 のり佃 みそ汁 ごぼうサラダ	ご飯 野菜丸揚げ 里芋の鶏そぼろあんかけ 野菜ふりかけ みそ汁 ポテトサラダ	ご飯 フィッシュソーセージ レンコン金平 たいみそ みそ汁 コーンサラダ	ご飯 ちくさ玉子焼き インゲンの錦糸和え かつおふりかけ みそ汁 マカロニサラダ	ご飯 チキンピカタ 紅あずま甘露煮 梅干し みそ汁 ポテトサラダ	ご飯 あじさんが焼き おからと竹輪の炒り煮 さけふりかけ みそ汁 卵の花	ご飯 コーンピースオムレツ サラダ 金山寺みそ みそ汁 スパゲティサラダ
昼食	豚焼肉風炒め キャベツ酢の物 大根ゆかり和え	鶏肉じゃがいも オイスター煮 花野菜サラダ かに玉	豆腐ステーキ 和風野菜あん ごぼう麻だれ和え 青菜辛し和え	赤魚唐揚げ 魚介トマトソース 春雨チャブチ風 里芋たらこサラダ	豚ひき肉と 夏野菜カレー ゼリー 青菜コーン和え	アジ柚子風味焼き 長芋きゅうりわさび和え 味噌肉じゃが	豚肉生姜炒め煮 コールスローサラダ オクラ湯菜お浸し
夕食	さわら西京焼き 豆腐五目煮 なすねぎ味噌あん	サハ照り焼き ひじき煮 長芋キャベツお浸し	豚肉ゴヤ 玉子炒め煮 餃子 かぼちゃサラダ	肉団子野菜 黒酢和え 切干大根煮 春巻き	サケ塩焼き 黒酢和え 車麩煮そぼろあん うの花サラダ	鶏ささみ 香草パン粉焼き マカロニポテト玉子サラダ ナポリタン	ハンバーグ デミソース じゃが芋コーンクリーム煮 青菜バター風味
	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日
朝食	ご飯 ミートボール 筍の金平 のり佃 みそ汁 ごぼうサラダ	ご飯 ふんわり野菜豆腐よせ 菜の花のお浸し たらこふりかけ みそ汁 金時豆	ご飯 香味シューマイ ひじき蓮根 金山寺みそ みそ汁 ささめサラダ	ご飯 スクランブルエッグ さつま芋のいんど煮 かつおふりかけ みそ汁 スパゲティサラダ	ご飯 枝豆のふわふわ豆腐 ふき土佐煮 のり佃 みそ汁 味の豆	ご飯 野菜丸揚げ ふき土佐煮 野菜ふりかけ みそ汁 ポテトサラダ	ご飯 じゃが芋オムレツ ひじき煮 みそ汁 ナポリタン
昼食	サバ カレムニエル 切干梅風味和え 五目豆煮	チーズオムレツ トマトソース 彩りビーンズサラダ じゃが芋きんぴら風	おろしそば 炊き合わせ 青菜辛し和え	豚肉切干 塩だれ炒め煮 揚げだし中華さのこあん さつまもち白和え	赤魚粕漬け おすわい ごぼうおかか和え	豚肉ミックス豆 トマト煮 シーザードレ和え ペイダエッグパンブキン	土用の丑 鰻ちらし寿司 里芋ごま和え キャベツゆかり和え
夕食	チンジャオロース 水餃子かにかまあん 春雨酢の物	鶏肉根菜旨煮 野沢菜昆布お浸し 花野菜おかマヨ和え	エビカツ タルタルソース キャベツしそひじき和え オクラ煮浸し	ジャーマンポテト オムレツ 青菜キャベツマヨ和え	鶏肉バジルソテー マカロニサラダ 野菜炒め煮	ミートローフ デミソース ビーンズサラダ 大根青じそ和え	サハ照り焼き 春雨豚肉オイスター炒め 白菜煮浸し
	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日
朝食	ご飯 ソーセージステーキ 切干大根煮 梅干し みそ汁 コーンサラダ	ご飯 オムレツ 切干大根煮 えびみそ みそ汁 マカロニサラダ	ご飯 アジさんが焼き ふきの煮物 うに風味ソース みそ汁 金時豆	ご飯 つくね大葉巻き カリフラワーフレンチサラダ 野菜ふりかけ みそ汁 卵の花	ご飯 ボイルウインナー たけのこの煮物 のり佃 みそ汁 ポテトサラダ	ご飯 シューマイ 春雨中華サラダ のり玉子ふりかけ みそ汁 スパゲティサラダ	ご飯 枝豆人参生姜白揚げ サラダ たいみそ みそ汁 味の豆
昼食	タら豆腐 甘辛あん いかとブロccoliソテー インゲンちくわ和え	かにクリーム コロケ 青菜さのこ和え かぼちゃ甘辛煮	野菜味噌ラーメン 餃子 白菜酢の物 豆腐ステーキ ねぎおろしあん 紅あずまサラダ キャベツ磯辺和え	サバ味噌漬け 玉子豆腐 白菜ゆかり和え ハンバーグ トマトソース 切干大根煮 そぼろポテト	鶏ひき肉 大豆カレー 青菜お浸し ゼリー	天ぷら盛り合わせ オクラ胡麻ドレサラダ 大根かにかまあん	豆腐ハンバーグ 青じそおろしソース 和風さのこスパゲティ 白菜塩昆布和え
夕食	豚肉小松菜 和風炒め煮 ひじき煮 しゅうまい	赤魚柚子塩漬け 大根とツナ煮物 じゃが芋カレー炒め	豆腐ステーキ ねぎおろしあん 紅あずまサラダ キャベツ磯辺和え	ハンバーグ トマトソース 切干大根煮 そぼろポテト	ロールキャベツ デミソース かぼちゃサラダ インゲンマヨボン酢和え	鶏肉野菜 オイスター煮 さのこ白和え 切干サラダ	豚肉春雨 中華炒め煮 なす煮浸し 青菜ナムル
	7月31日						
朝食	ご飯 コーンピースオムレツ チンゲン菜のカニカマ和え 梅干し みそ汁 ごぼうサラダ						
昼食	赤魚山椒照焼き 切干豚肉カレー炒め煮 マカロニサラダ						
夕食	鶏ささみ磯辺揚げ オクラ煮浸し 里芋ごま和え						