

◎ だんだん暑くなってきました。こまめに水分補給をしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	<ul style="list-style-type: none"> ピーマンの肉詰 煮物 おひたし <p>* カステラ</p>	<ul style="list-style-type: none"> スパニッシュオムレツ 切干大根の煮物 酢味噌和え <p>* シューアイス</p>	<ul style="list-style-type: none"> ムニエル 筑前煮 おひたし <p>* オレンジゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の照焼 野菜炒め 蒸し茄子 <p>* パンケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の葱味噌焼 煮物 おひたし <p>* みつまめ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 天麩羅 蕎麦・うどん 酢の物 フルーツ <p>* 杏仁豆腐</p>
7	8	9	10	11	12	13
お休	<ul style="list-style-type: none"> カニ玉 五目きんぴら 胡麻和え <p>* ヨーグルト</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鮭の更紗焼 煮物 おひたし <p>* プリン</p>	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の冷しゃぶ 煮物 おひたし <p>* 洋菓子</p>	<ul style="list-style-type: none"> メンチカツ 五目煮 南瓜の甘煮 <p>* ピーチゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> 煮魚 チャプチェ 卵豆腐 <p>* お団子</p>	<ul style="list-style-type: none"> 鶏のハーブ焼 ツナじゃが トマトサラダ <p>* ところてん</p>
14	15	16	17	18	19	20
お休	<p>海の日</p> <ul style="list-style-type: none"> 鰻の南蛮漬 ジャーマンポテト おひたし <p>* 梅ゼリー</p>	<p>★誕生会★</p> <ul style="list-style-type: none"> ハンバーグ 煮物 人参サラダ <p>* ショートケーキ</p>	<p>★誕生会★</p> <ul style="list-style-type: none"> 焼魚 梅紫蘇天 冬瓜の蟹あんかけ <p>* プリンアラモード</p>	<p>★誕生会★</p> <ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 煮物 じゃが芋の甘辛揚 <p>* 抹茶ババロア</p>	<p>★誕生会★</p> <ul style="list-style-type: none"> 鶏の胡麻七味焼 茎若布の煮物 おひたし <p>* トライフル</p>	<ul style="list-style-type: none"> 焼肉 煮浸し 胡麻和え <p>* カルピス・クッキー</p>
21	22	23	24	25	26	27
お休	<ul style="list-style-type: none"> 鶏の塩麴焼 煮物 揚茄子 <p>* あずき白玉</p>	<ul style="list-style-type: none"> ポークソテー パイナップルソース じゃが芋の炒め煮 おひたし <p>* コーヒーゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> ミートローフ 煮物 胡麻酢和え <p>* シューアイス</p>	<ul style="list-style-type: none"> 焼魚 麻婆南京 おひたし <p>* バナナケーキ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 海老のフリッター 煮物 いんげんと 人参の胡麻和え <p>* 紅茶ゼリー</p>	<ul style="list-style-type: none"> 煮魚 野菜炒め 酢味噌和え <p>* 和菓子</p>
28	29	30	31			
お休	<ul style="list-style-type: none"> 豚肉の生姜焼 卵と春雨の炒め物 おひたし <p>* ほうじ茶プリン</p>	<ul style="list-style-type: none"> 天井 煮物 おひたし <p>* わらび餅</p>	<ul style="list-style-type: none"> チキンカレー 切昆布と さつま揚げの煮物 おひたし <p>* 黒糖寒</p>			

* 日頃、お気づきの点があれば、おっしゃってください。対応もご相談に応じます。