

◎ 暑い日が続きます。夏バテしないように注意しましょう

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・ハンバーグ ・煮物 ・春雨サラダ  * ヨーグルト	2 ・ 鮭のムニエル ・ 煮物 ・ おひたし  * お団子	3 ・ カニ玉 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 胡麻和え  * シューアイス
4 お休	5 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ ラタトゥイユ  * ところてん	6 ・ 鶏の梅肉ソース和え ・ がんもと茄子の煮物 ・ おひたし  * あんぱん	7 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 冷奴  * スイートポテト	8 ・ スパニッシュオムレツ ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし  * フルーツゼリー	9 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ 人参サラダ  * みつ豆	10 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ 冬瓜の蟹あんかけ  * 洋菓子
11 山の日	12 振替休日 ・ タンドリーチキン ・ 煮物 ・ おひたし  * シューアイス	13 ・ 煮魚 ・ ジャーマンポテト ・ 胡麻酢和え  * プリン	14 ・ 若布ご飯 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし  * 黄桃ゼリー	15 ・ 魚の香味焼 ・ 煮物 ・ トマトサラダ  * 抹茶ババロア	16 ・ 天麩羅 ・ 茎若布の煮物 ・ 酢の物  * カステラ	17 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ おひたし  * 水羊羹
18 お休	19 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 茄子とピーマンのしぎ焼き  * オレンジゼリー	20 ★誕生会★ ・ 豚肉のレモンマリネ ・ 煮物 ・ おひたし  * ショートケーキ	21 ★誕生会★ ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮浸し ・ 南瓜の煮物  * あんみつパフェ	22 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ 大学芋  * サンドイッチ	23 ・ 秋刀魚の蒲焼き ・ 野菜炒め ・ おひたし  * ところてん	24 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ ポテトフリット  * プリンアラモード
25 お休	26 ・ 豚肉のBBQソース ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし  * きなこ胡麻もち	27 ・ 焼魚 ・ 麻婆茄子 ・ 酢の物  * 梅ゼリー	28 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ トマトと若布のサラダ  * カステラ	29 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ ひじきの煮物 ・ おひたし  * ココナッツプリン	30 ・ 挽肉カレー ・ 煮物 ・ おひたし  * カルピスとクッキー	31 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ おひたし  * コーヒーゼリー

\* 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。