

◎ まだまだ残暑が厳しいです。夏の疲れを残さないように十分な休養をとりましょう。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし * アップルケーキ	2 ・ 麻婆春雨 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * チョコレートムース	3 ・ プレーンオムレツ ・ 五目きんぴら ・ 胡麻和え * ヨーグルト	4 ・ 焼肉 ・ 煮物 ・ 鉄骨サラダ * 焼芋	5 ・ 鮭フライ ・ 煮物 ・ 林檎サラダ * わらび餅
6	7 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ 酢の物 * ドーナッツ	8 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 胡麻和え * プリン	9 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ おひたし * お団子	10 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	11 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ おひたし * 洋菓子	12 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 煮浸し ・ さつま芋のレモン煮 * 羊羹
13	14 体育の日★誕生会★ ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * 紅茶とクッキー	15 ・ カニ玉 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * ブラマンジェ	16 ★誕生会★ ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ マカロニサラダ * ショートケーキ	17 ★誕生会★ ・ 炊き込みご飯 ・ 焼魚 ・ 肉じゃが ・ 酢味噌和え * 栗ぜんざい	18 ・ 鶏のBBQソース ・ 五目煮 ・ おひたし * 林檎のコンポート	19 ★誕生会★ ・ ポークカレー ・ 煮物 ・ おひたし * トライフル
20	21 ★誕生会★ ・ 豚肉の生姜焼 ・ 野菜炒め ・ 大徳寺和え * プリンアラモード	22 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ コールスローサラダ * 大学バナナ	23 ・ 煮魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 胡麻和え * 抹茶寒天	24 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	25 ・ 肉豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし * スイートポテト	26 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢味噌和え * 杏仁豆腐
27	28 ・ フリッター ・ 煮物 ・ 人参サラダ * お汁粉	29 ・ 煮魚 ・ 卵と木茸の酢炒め ・ おひたし * オレンジゼリー	30 ・ つくねの照り煮 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ 酢の物 * サンドイッチ	31 ・ ポークピカタ ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * マンゴープリン		

* 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。