


◎ 暑くなってきました。水分補給はこまめにしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ 酢味噌和え * ところてん	2 ・ 豚肉の味噌生姜焼 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	3 ・ つくねの照焼 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * ヨーグルト
4 お休	5 ・ 焼魚 ・ 一口餃子の 野菜あんかけ ・ 南瓜の甘煮 * フレンチトースト	6 ・ ミートボールの酢豚風 ・ 煮物 ・ おひたし * わらび餅	7 ・ 天婦羅 ・ そうめん ・ フルーツ * 七夕ゼリー	8 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * チョコレートムース	9 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ ラタトゥイユ * 水羊羹	10 ・ ポークソテー ・ 五目きんぴら ・ おひたし * シューアイス
11 お休	12 ・ 豚ひき肉と 春雨の辛味炒め ・ 煮物 ・ おひたし * 抹茶寒天	13 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 酢の物 * マンゴープリン	14 ・ ポークピカタ ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * 牛乳餅	15 ・ 焼魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし * ぜんざい	16 ・ チキンカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * 紅茶ゼリー	17 ・ 焼肉 ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * パンケーキ
18 お休	19 ・ 蒸し鶏 ・ かき揚げ ・ ポテトのチーズ焼 * カルピス&クッキー	20 ★誕生会★ ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ トマトサラダ * ショートケーキ	21 ★誕生会★ ・ 魚の黄身焼 ・ 煮浸し ・ 揚げ茄子 * チーズケーキ	22 ★誕生会★ 海の日 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * プリンアラモード	23 スポーツの日 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻和え * サンドイッチ	24 ・ スパニッシュオムレツ ・ 茎若芽の煮物 ・ 酢の物 * ところてん
25 お休	26 ・ 煮魚 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 胡麻酢和え * 桃のコンポート	27 ・ ポークカレー ・ 煮物 ・ 野菜サラダ * シューアイス	28 ・ 鶏の味噌漬け焼 ・ 野菜炒め ・ じゃが芋の サケフレーク和え * フルーツゼリー	29 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ おひたし * トライフル	30 ・ 冷しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし * あんみつ	31 ・ 鱈の南蛮漬け ・ 煮浸し ・ 胡麻和え * ブラマンジェ

* 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。