

◎ まだまだ残暑が続きます。暑さ対策をしっかりとしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
			1 ・ 焼魚 ・ キッシュ ・ おひたし * フルーツゼリー	2 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ トマトサラダ * カルピスとクッキー	3 ・ 鮭フライ ・ 煮物 ・ おひたし * ぜんざい	4 ・ ポパイオムレット ・ ひじきの煮物 ・ さつま芋のレモン煮 * ところてん
5 お休	6 ・ タンドリーチキン ・ 煮物 ・ おひたし * ブラマンジュ	7 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ 酢の物 * フルーツポンチ	8 ・ ピーマンの肉詰 ・ 五目煮 ・ 豆サラダ * ヨーグルト	9 ・ 焼魚 ・ 秋茄子の煮物 ・ 胡麻和え * あんみつ	10 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし * チーズケーキ	11 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物 * シューアイス
12 お休	13 ★誕生会★ ・ 魚の漬焼 ・ 卵と春雨の炒めもの ・ 胡麻酢和え * ショートケーキ	14 ★誕生会★ ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ さつま芋サラダ * チョコレートムース	15 ★誕生会★ ・ 鶏の香味揚 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * プリンアラモード	16 ・ ポークソテー ・ 煮物 ・ おひたし * 和菓子	17 ・ つくねの照り煮 ・ 野菜炒め ・ 胡麻和え * わらび餅	18 ・ 煮魚 ・ 豚肉と木耳の酢炒め ・ おひたし * マンゴープリン
19 お休	20 敬老の日 ・ 栗ご飯 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * 抹茶寒天	21 ・ 八宝菜 ・ 切昆布の煮物 ・ 南瓜の甘煮 * サンドイッチ	22 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢味噌和え * 水羊羹	23 秋分の日 ・ 鶏の辛味噌漬焼 ・ パスタサラダ ・ おひたし * コーヒーゼリー	24 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ 大学芋 * 桃のコンポート	25 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * パンケーキ
26 お休	27 ・ 魚のホイル焼 ・ 回鍋肉 ・ おひたし * プリン	28 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ おひたし * スイートポテト	29 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 煮浸し ・ ポテトのチーズ焼 * 杏仁豆腐	30 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * お汁粉		

* 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。