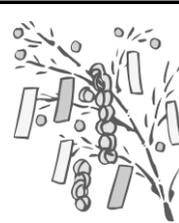


◎ 夏本番です。帽子や日傘で暑さ対策をしましょう。

日	月	火	水	木	金	土
					1 ・ 八宝菜 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * ヨーグルト	2 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ 酢の物 * シューアイス
3 お休	4 ・ カニ玉 ・ 煮物 ・ 茄子のおひたし * フルーツポンチ	5 ・ ピーマンの肉詰 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし * ショートケーキ	6 ・ 魚の香草焼 ・ 煮物 ・ 酢味噌和え * わらび餅	7 ・ 天麩羅 ・ そうめん ・ ひじきの煮物 ・ フルーツ * セタゼリー	8 ・ 焼魚 ・ 焼きそば ・ おひたし * 菓子パン	9 ・ チキンソテー ・ ラタトゥユ ・ おひたし * 水羊羹
10 お休	11 ・ 鯔の南蛮漬 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし * 抹茶寒天	12 ・ 夏野菜カレー ・ トマトサラダ ・ 煮物 * クッキーと紅茶	13 ・ 焼肉 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * 杏仁豆腐	14 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ 酢の物 * 紅茶ケーキ	15 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * あんみつ	16 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * 洋菓子
17 お休	18 海の日 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	19 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ おひたし * プリン	20 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ 蒸し茄子 * 和菓子	21 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ おひたし * 桃のコンポート	22 ・ 豚肉の生姜焼 ・ 煮浸し ・ 春雨サラダ * トライフル	23 ・ 魚のチャンチャン焼 ・ 冬瓜の蟹あん ・ おひたし * チョコレートムース
24 お休	25 ・ つくねの照り煮 ・ 煮物 ・ 酢の物 * 水羊羹	26 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * フルーチェ	27 ・ 魚の黄味焼 ・ 煮物 ・ 大学芋 * コーヒーゼリー	28 ・ 鶏のトマト煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * ぜんざい	29 ・ 茄子の挟み揚 ・ 煮物 ・ きゅうりのおかか梅和え * オレンジムース	30 ・ スパニッシュオムレツ ・ 切昆布の煮物 ・ 胡麻和え * サンドイッチ

* 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。