

◎ 熱中症に注意！クーラーで室内を適温に保ちましょう。

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
	- 煮魚 - キッシュ - おひたし	- 棒々鶏 - 煮物 - 揚げ茄子	- 豚肉のレモンマリネ - 煮物 - おひたし	- カニ玉 - 切干大根の煮物 - 胡麻和え	- 焼魚 - グラタン - おひたし	- ハンバーグ - 煮物 - 人参サラダ
	* シューアイス	* 抹茶寒天	* スイートポテト	* マンゴープリン	* 桃のコンポート	* あんみつ
7	8	9	10	11	12	13
お休	- 天麩羅 - ひじきの煮物 - 冷奴	- ポークソテー - 煮物 - 胡麻和え	- 魚の香草焼 - 煮物 - 酢味噌和え	- 山の日 - 鶏の味噌漬焼 - 卵と春雨の炒め物 - おひたし	- ミートボールの酢豚風 - 煮物 - おひたし	- 煮魚 - 麻婆南京 - おひたし
	* 苺のゼリー	* 洋菓子	* ぜんざい	* ヨーグルト	* 杏仁豆腐	* パイナップルケーキ
14	15	16	17	18	19	20
お休	- 鶏のトマト煮 - 煮物 - ピリ辛きゅうり	- 鰯の南蛮漬 - ジャーマンポテト - おひたし	- 豚肉の一味焼 - 煮浸し - 南瓜の甘煮	- 焼魚 - 筑前煮 - 胡麻和え	- ポパイオムレツ - 煮物 - 酢の物	- つくねの照煮 - 野菜炒め - おひたし
	* プリン	* コーヒーゼリー	* クッキーとカルピス	* わらび餅	* 和菓子	* 黒糖寒天
21	22	23	24	25	26	27
お休	- 豚しゃぶ - 茎若布の煮物 - ポテトフリット	- 麻婆春雨 - 五目きんぴら - おひたし	- 煮魚 - 回鍋肉 - 冷奴	- 豚肉のソースマリネ - 煮物 - 揚げ茄子	- 鶏の香味揚げ - じゃが芋の炒め煮 - 胡麻和え	- 焼魚 - ラタトゥイユ - おひたし
	* チョコレートムース	* たこ焼	* フルーツポンチ	* ブラマンジェ	* 梅ゼリー	* サンドイッチ
28	29	30	31			
お休	- カレー - トマトサラダ - 切干大根の煮物	- 焼魚 - 豚肉と茄子の味噌炒め - おひたし	- 蒸し鶏の梅肉ソース - 煮物 - おひたし			
	* 水羊羹	* ミルクゼリー	* ショートケーキ			

* 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。