

◎ 栄養と睡眠をしっかり取り、体力や抵抗力をつけましょう

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ 煮魚 ・ かき揚げ ・ おひたし  * シューアイス
2 お休	3 ・ チキンカツ ・ 煮物 ・ おひたし  * ぜんざい	4 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ さつま芋のレモン煮  * ティラミス	5 ・ ミートボールの酢豚風 ・ 煮物 ・ おひたし  * コーヒーゼリー	6 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ ポテトのチーズ焼  * マフィン	7 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ おひたし  * 焼き芋	8 ・ ポークソテー ・ 煮浸し ・ 大学芋  * たこ焼
9 お休	10 スポーツの日 ・ 鮭のチャンチャン焼 ・ 切干大根の煮物 ・ おひたし  * 林檎のケーキ	11 ・ 和風ハンバーグ ・ ポテトサラダ ・ おひたし  * プリン	12 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ さつま芋と林檎の重煮  * トライフル	13 ・ チキングリル ・ 卵と春雨の炒め物 ・ 茄子の揚げ浸し  * 抹茶寒天	14 ・ 焼肉 ・ 煮物 ・ マカロニサラダ  * わらび餅	15 ・ フリッター ・ 煮物 ・ 春雨サラダ  * サンドイッチ
16 お休	17 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ おひたし  * マンゴープリン	18 ・ 鶏の塩麹焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * スイートポテト	19 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 胡麻酢和え  * 洋菓子	20 ・ 豚肉の生姜焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし  * 汁粉	21 ・ つくねの照煮 ・ 野菜炒め ・ 南瓜の甘煮  * チョコレートムース	22 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 酢味噌和え  * フルーツゼリー
23 お休	24 ・ 肉豆腐 ・ パスタサラダ ・ おひたし  * チーズケーキ	25 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ  * 黒糖寒天	26 ・ 鶏の味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * ヨーグルト	27 ・ 煮魚 ・ 豚肉と木耳の酢炒め ・ おひたし  * モンブラン	28 ・ ポパイオムレット ・ 五目きんぴら ・ おひたし  * 杏仁豆腐	29 豚肉の葱味噌焼 ジャーマンポテト おひたし  * ぜんざい
30 お休	31 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * たこ焼					

\* 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。