

◎ 梅雨の季節です。お身体ご自愛ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * マンゴープリン	2 煮魚 青椒肉絲 おひたし * わらび餅	3 ・ カニ玉 ・ 切干大根の煮物 ・ 大学芋 * カルピス&クッキー
4 お休	5 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ おひたし * シューアイス	6 ・ 魚の黄味焼 ・ 厚揚げの うま辛チャンプルー ・ おひたし * プランマンジュ	7 ・ フリッター ・ 煮物 ・ おひたし * 今川焼	8 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ 酢の物 * コーヒーゼリー	9 ・ 鶏の味噌漬焼 ・ 野菜炒め ・ 南瓜サラダ * プリン	10 ・ カレー ・ コールスローサラダ ・ おひたし * オレンジケーキ
11 お休	12 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 胡麻酢和え * ぜんざい	13 ・ 豚肉の塩麴焼 ・ 煮物 ・ 大豆と昆布の煮物 * カステラ	14 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ おひたし * 杏仁豆腐	15 ・ ピーマンの肉詰 ・ 煮物 ・ さつま芋のレモン煮 * バナナブレッド	16 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * ヨーグルト	17 ・ 蒸し鶏の梅肉ソース ・ 煮物 ・ おひたし * 水羊羹
18 お休	19 ・ オムレツ ・ 茎若布の煮物 ・ 胡麻和え * お芋のケーキ	20 ・ 油淋鶏 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 梅ゼリー	21 ・ ミートローフ ・ 煮物 ・ ピリ辛きゅうり * プチパン	22 ・ つくねの照焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし * 豆花	23 ・ ポークピカタ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * シューアイス	24 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ おひたし * チョコレートムース
25 お休	26 ・ ポークソテー ・ トマトサラダ ・ おひたし * フルーツポンチ	27 ・ 魚の香草焼 ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * 牛乳餅	28 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	29 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ おひたし * スイートポテト	30 ・ 焼魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし * 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。