

◎ 暑くなってきました。体調管理に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ メンチカツ ・ 五目煮 ・ 人参サラダ  * 梅ゼリー
2 お休	3 ・ 鶏の梅肉ソース ・ 煮物 ・ おひたし  * ブラマンジュ	4 ・ 夏野菜カレー ・ コールスローサラダ ・ おひたし  * サンドイッチ	5 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ さつま芋のレモン煮  * 水羊羹	6 ・ 豚肉の生姜焼 ・ じゃが芋の炒め煮 ・ おひたし  * パンケーキ	7 ・ そうめん ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物  * 七夕ゼリー	8 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ おひたし  * プリン
9 お休	10 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ ジャーマンポテト ・ ピリ辛きゅうり  * カステラ	11 ・ 煮魚 ・ 青椒肉絲 ・ おひたし  * 冷しぜんざい	12 ・ フリッター ・ 煮物 ・ 胡麻和え  * スイートポテト	13 ・ 焼魚 ・ グラタン ・ おひたし  * シューアイス	14 ・ 鶏肉の味噌漬焼 ・ 煮物 ・ 揚げ茄子  * 抹茶ムース	15 ・ 豚肉のBBQソース ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし  * 林檎と紅茶のケーキ
16 お休	17 ・ 魚の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし  * フルーツポンチ	18 ・ カニ玉 ・ 五目きんぴら ・ おひたし  * 牛乳餅	19 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ 春雨サラダ  * マンゴープリン	20 ・ 鶏の香味揚 ・ 野菜炒め ・ おひたし  * チョコレートムース	21 ・ 焼魚 ・ キッシュ ・ 酢味噌和え  * プチパン	22 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ 胡麻和え  * わらび餅
23 お休	24 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ 豆サラダ  * 紅茶とクッキー	25 ・ ミックスフライ ・ 煮物 ・ 南瓜の甘煮  * 抹茶寒天	26 ・ 鶏のトマト煮 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物  * フレンチトースト	27 ・ 魚の鍋照焼 ・ 卵と春雨の炒め物 ・ おひたし  * たこ焼	28 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ おひたし  * ヨーグルト	29 ・ 焼魚 ・ 豚肉と木茸の炒め物 ・ 大学芋  * コーヒーゼリー
30 お休	31 ・ 鶏のきじ焼 ・ トマトと茗荷のサラダ ・ おひたし  * 豆花					

\* 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。