

◎ 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 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ おひたし * 梅ゼリー	2 ・ 焼肉 ・ 煮浸し ・ ナムル * シューアイス	3 ・ つくねの照煮 ・ 野菜炒め ・ おひたし * パンケーキ	4 ・ 煮魚 ・ グラタン ・ さつまいのレモン煮 * カルピスとせんべい	5 ・ メンチカツ ・ 煮物 ・ 酢味噌和え * いちごババロア
6	7 ・ カニ玉 ・ 煮物 ・ おひたし * フルーツポンチ	8 ・ ピーマンの肉詰 ・ 中華サラダ ・ 煮物 * プリン	9 ・ 鶏の ピリ辛しょうゆ焼 ・ じゃが芋の炒めもの ・ おひたし * 水羊羹	10 ・ 茄子の挟み揚げ ・ ひじきの煮物 ・ 冷奴 * ヨーグルト	11 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ おひたし * コーヒーゼリー	12 ・ 焼魚 ・ チャンプル ・ 南瓜の甘煮 * カステラ
13	14 ・ ポークソテー ・ 五目きんぴら ・ 胡麻酢和え * チョコレートムース	15 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ 揚げ浸し * サンドイッチ	16 ・ 麻婆春雨 ・ 煮物 ・ おひたし * たこ焼	17 ・ 魚の香草焼 ・ 煮物 ・ 豆サラダ * マンゴープリン	18 ・ 酢鶏 ・ 切昆布の煮物 ・ いんげんのおかか和え * スイートポテト	19 ・ カレー ・ コールスローサラダ ・ おひたし * 水羊羹
20	21 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 冷奴 * フレンチトースト	22 ・ 天丼 ・ 切干大根の煮物 ・ 胡麻和え * わらび餅	23 ・ ポークチャップ ・ 煮物 ・ おひたし * 抹茶寒天	24 ・ 鶏の塩麴焼 ・ 煮物 ・ おひたし * シューアイス	25 ・ ミートボールの甘辛煮 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * 杏仁豆腐	26 ・ 魚の味噌マヨ焼 ・ 煮物 ・ 胡麻酢和え * プリン
27	28 ・ 八宝菜 ・ 煮物 ・ ポテトフリット * 牛乳餅	29 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ 大学芋 * ぜんざい	30 ・ 焼魚 ・ 茄子と 海老のチリソース ・ おひたし * オレンジケーキ	31 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮浸し ・ 春雨サラダ * みつ豆		

* 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。