

◎ 梅雨の季節です。体調管理に注意しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
						1 ・ 八宝菜 ・ 野菜の揚浸し ・ フルーツ シューアイス
2 お休	3 ・ 魚の香味揚 ・ 煮物 ・ おひたし * クッキーとカルピス	4 ・ ピーマンの肉詰 ・ 切干大根の煮物 ・ 胡麻和え * 黒糖寒天	5 ・ 鶏胸肉の梅肉ソース ・ 煮物 ・ 卵豆腐 * 和菓子	6 ・ ポークピカタ ・ 煮物 ・ おひたし * フルーツゼリー	7 ・ 焼魚 ・ 回鍋肉 ・ さつま芋のレモン煮 * バナナマフィン	8 ・ チキンカレー ・ 煮物 ・ 春雨サラダ * ブラマンジュ
9 お休	10 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * たこ焼	11 ・ 鶏のハーブ焼 ・ 煮物 ・ おひたし * シューアイス	12 ・ 焼魚 ・ 中華サラダ ・ おひたし * プリン	13 ・ 天麩羅 ・ ひじきの煮物 ・ 酢の物 * お汁粉	14 ・ 焼肉 ・ 煮浸し ・ 里芋の煮ころがし * 抹茶ムース	15 ・ 煮魚 ・ ミートグラタン ・ おひたし * ミニパン
16 お休	17 ・ 鶏の照焼 ・ ジャーマンポテト ・ 胡麻和え * マンゴープリン	18 ・ 魚の塩麴焼 ・ 茎若布の煮物 ・ おひたし * 洋菓子	19 ・ ミルフィーユカツ ・ 煮物 ・ 豆サラダ * ヨーグルト	20 ・ 魚の鍋照焼 ・ チャプチェ ・ 南瓜の甘煮 * 杏仁豆腐	21 ・ オムレツ ・ 五目きんぴら ・ おひたし * 和菓子	22 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 煮物 ・ おひたし * オレンジゼリー
23 お休	24 ・ 魚のムニエル ・ 筑前煮 ・ おひたし * パンケーキ	25 ・ 家常豆腐 ・ 野菜天 ・ おひたし * フルーツポンチ	26 ・ 煮魚 ・ 野菜炒め ・ さつま芋の甘煮 * 冷しぜんざい	27 ・ 豚しゃぶ ・ 煮物 ・ フルーツ * バームクーヘン	28 ・ 酢鶏 ・ 煮物 ・ 蒸し茄子 * 牛乳餅	29 ・ 焼魚 ・ 焼きそば ・ 酢味噌和え * スイートポテト

* 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。