

◎ いよいよ夏本番です。水分補給に気をつけましょう。

日	月	火	水	木	金	土
				1 豚肉のBBQソース 茎若布の煮物 酢の物  * わらび餅	2 焼魚 青椒肉絲 冷奴  * シューアイス	3 ミートローフ 煮物 豆サラダ  * 黒糖寒天
4 お休	5 チキングリル 煮物 胡麻酢和え  * バナナマフィン	6 煮魚 卵と木茸の酢炒め おひたし  * チョコレートムース	7 ハンバーグ 煮物 おひたし  * ミニパン	8 魚のパン粉焼 煮物 おひたし  * あんみつ	9 天麩羅 ひじきの煮物 酢の物  * ヨーグルト	10 豚肉の生姜焼 煮浸し 茄子のおひたし  * プリン
11 山の日	12 振替休日 煮魚 ミートグラタン おひたし  * コーヒーゼリー	13 鶏のオレンジ煮 煮物 おひたし  * お汁粉	14 スパニッシュオムレツ 五目きんぴら 酢の物  * 梅ゼリー	15 ポークソテー 煮物 おひたし  * ショートケーキ	16 焼魚 焼きそば おひたし  * クッキーとカルピス	17 チキンカツ 煮物 牛蒡サラダ  * 洋菓子
18 お休	19 八宝菜 煮物 おひたし  * たこ焼	20 茄子の挟み揚 切干大根の煮物 酢味噌和え  * 杏仁豆腐	21 魚の葱味噌焼 煮物 冷奴  * パイナップルケーキ	22 鶏の照焼 煮浸し 酢の物  * ブラマンジェ	23 ポークピカタ 切昆布の煮物 おひたし  * 水羊羹	24 焼魚 回鍋肉子 おひたし  * フルーツポンチ
25 お休	26 焼肉 じゃが芋の炒め煮 春雨サラダ  * 和菓子	27 焼魚 麻婆南京 蕪ときゅうりのゆかり和え  * プリン	28 鶏の梅肉ソース 煮物 ポテトのチーズ焼  * シューアイス	29 ミックスフライ トマトサラダ 煮物  * コーヒーゼリー	30 魚のムニエル 煮物 おひたし  * バームクーヘン	31 ピーマンの肉詰 煮物 おひたし  * ぜんざい

\* 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。