

◎ 気持ちの良い季節になってきました。

日	月	火	水	木	金	土
		1 ・ かき揚げ ・ 家常豆腐 ・ おひたし * ヨーグルト	2 ・ 三色丼 ・ 煮物 ・ フルーツ * 水羊羹	3 ・ ハンバーグ ・ 煮物 ・ ポテトサラダ * サンドイッチ	4 ・ 焼魚 ・ 茄子の肉味噌かけ ・ おひたし * たこ焼	5 ・ 豚肉のポン酢焼 ・ 煮浸し ・ さつま芋のプルーン煮 * フルーツゼリー
6	7 お休 ・ 煮魚 ・ チャプチェ ・ おひたし * わらび餅	8 ・ ミートボールの照焼 ・ 野菜炒め ・ 南瓜サラダ * お汁粉	9 ・ 鶏のオレンジ煮 ・ 煮物 ・ おひたし * バームクーヘン	10 ・ ジャーマンオムレツ ・ 切昆布の煮物 ・ おひたし * 杏仁豆腐	11 ・ 豚カツ ・ 煮物 ・ 人参サラダ * コーヒーゼリー	12 ・ 魚の香草焼 ・ 煮物 ・ おひたし * モンブランケーキ
13	14 お休 スポーツの日 ・ 鶏のトマト煮 ・ 煮物 ・ おひたし * プリン	15 ・ 天麩羅 ・ 切干大根の煮物 ・ 酢の物 * 菓子パン	16 ・ 煮魚 ・ キッシュ ・ 胡麻酢和え * 黒糖寒天	17 ・ 焼肉 ・ さつま芋の林檎煮 ・ おひたし * シューアイス	18 ・ 焼魚 ・ 筑前煮 ・ 春雨サラダ * ショートケーキ	19 ・ 肉豆腐 ・ ジャーマンポテト ・ おひたし * あんみつ
20	21 お休 ・ ミートローフ ・ 茎若布の煮物 ・ 豆サラダ * 和菓子	22 ・ 煮魚 ・ 麻婆南京 ・ おひたし * 抹茶ムース	23 ・ 豚肉の葱味噌焼 ・ 五目きんぴら ・ おひたし * たこ焼	24 ・ 魚の更紗焼 ・ 煮物 ・ 胡麻和え * 林檎のケーキ	25 ・ 鶏のピリ辛きじ焼 ・ 京がんもと茄子の煮物 ・ おひたし * ぜんざい	26 ・ 鯰フライ ・ ナポリタン ・ 煮物 * ブラマンジュ
27	28 お休 ・ 魚のムニエル ・ 煮物 ・ おひたし * トライフル	29 ・ オムレツ ・ 煮物 ・ 酢の物 * 焼き芋	30 ・ 酢鶏 ・ ひじきの煮物 ・ おひたし * パンケーキ	31 ・ ポークソテー ・ ホットサラダ ・ おひたし * クッキーと紅茶		

* 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。