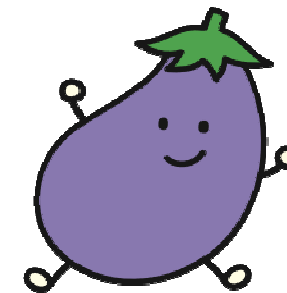
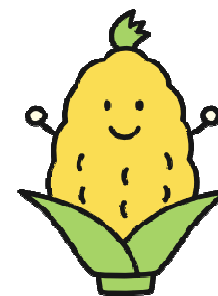


献立表



	6/30(月)	7/1(火)	7/2(水)	7/3(木)	7/4(金)	7/5(土)	7/6(日)
朝	米飯 味噌汁(さつまいも・えのき) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 梅びしお	米飯 味噌汁(小松菜・モヤシ) 白菜の煮浸し 牛乳 味付のり	米飯 味噌汁(キャベツ・モヤシ) 里芋の含め煮 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(玉麩・ねぎ) きんぴらごぼう 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(里芋・ブナピー) 鶏肉のすき煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(大根・わかめ) 切干大根の煮付け 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(なす・油揚げ) 肉じゃが 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯 コンソメスープ 鰯の米粉ムニエル ペンネのケチャップ炒め ブロッコリーのピーナッツ和え	米飯 味噌汁(白菜・シメジ) メンチカツ 冬瓜の水晶煮 ピーチムース	米飯 【うどんの日】 ころうどん 竹輪の磯辺揚げ 手作りグレープゼリー	米飯 味噌汁(大根・葉大根) 海鮮ビーフン 蓮根の煮物 オレンジ	米飯 パンプキンスープ 魚の香草パン粉焼き なすのミートソース炒め 手作りコーヒーゼリー	米飯 【きな粉の日】 中華スープ 油淋鶏 青梗菜の炒め物 手作りきな粉牛乳寒天	ナン 【ナンの日】 キーマカレー オムレツ 野菜サラダ 青りんごゼリー
タ	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 干しエビの卵焼き キャベツとツナの煮物 洋梨缶	米飯 清汁(切麩・ねぎ) 鶏肉のずんだ味噌焼き 南瓜の含め煮 オクラのカニカマ和え	米飯 味噌汁(南瓜・貝割れ) 変わり親子煮 白はんぺんの煮物 長芋の生姜和え	米飯 清汁(冬瓜・三つ葉) 松風焼き さつまいものレモン煮 モヤシとほうれん草のお浸し	米飯 味噌汁(白菜・椎茸) 豚肉の塩だれ炒め 小松菜の煮浸し トマトのマヨネーズ和え	米飯 味噌汁(さつまいも・貝割れ) 鱈の幽庵焼き 角麩の煮物 白菜の塩昆布和え	米飯 味噌汁(豆腐・ねぎ) 鶏肉のさっぱり煮 長芋のバター醤油炒め ★もやしのバター醤油炒め バナナムース
おやつ	バウムクーヘン	マリービスケット	スイスロール(バニラ)	まがりせんべい	牛乳ドーナツ	パンケーキ(黒糖きなこ)	蒸し饅頭



7/1は半夏生と言われます。半夏生は初夏の疲れがたまってくる時期です。
無理をせず身体を労わり、美味しいものを食べてゆっくりと過ごしましょう。



※都合により変更する場合があります
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります