



	日	月	火	水	木	金	土
朝食	ごはん 南瓜と昆布の煮物 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん ハムと野菜のソテー 味噌汁 漬物 牛乳	クロワッサン プレーンオムレツ スープ 牛乳	ごはん 里芋のそばろ煮 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん ツナ豆腐 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん キャベツの煮びたし 味噌汁 漬物 牛乳	野菜雑炊 煮豆 漬物 牛乳
昼食	ごはん ポークソテー こんにゃくの甘辛煮 キャベツの和え物 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 法蓮華とひめじの炒め物 長いもの和え物 味噌汁	ごはん 豚肉となすの中華炒め 厚揚げ煮物 蓮根の甘酢和え 味噌汁	ごはん あじの竜田揚げ 切干大根の煮付け ブロッコリーと 海老の辛子和え かき玉汁	ごはん 鯖の味噌煮 ごぼろと蒟蒻のピリ辛炒め おくら 塩昆布和え 漬汁	ごはん チンジャオロース シュウマイ もやしのサラダ 中華スープ	☆☆七夕☆☆ 七夕そうめん ごはん ゴーヤチャンプル トマトのひそ風味和え フルーツ
夕食	ごはん 太刀魚の塩焼き 五目煮豆 胡瓜の酢の物 味噌汁	ごはん 赤魚のみりん焼き 冬瓜の煮物 わかめのドレッシング和え 漬汁	ごはん メバルのおろし煮 キャベツの味噌炒め 卵の花サラダ 漬汁	ごはん 蒸し鶏のサラダ風 じゃが芋の煮物 菜の花の和え物 味噌汁	ごはん 豚肉の中華風焼き 茄子煮 春雨の酢の物 味噌汁	ごはん 鮭のホイル焼 青梗菜と桜えびの炒め物 ひんげんの胡麻マヨ和え 味噌汁	ごはん さごしの照り焼き 長芋の野菜あんかけ もやしの南蛮和え 味噌汁
	1人分 - 1610kcal	1人分 - 1457kcal	1人分 - 1460kcal	1人分 - 1427kcal	1人分 - 1545kcal	1人分 - 1535kcal	1人分 - 1505kcal



	日 8	月 9	火 10	水 11	木 12	金 13	土 14
朝食	ごはん 厚焼卵 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん がんもの含め煮 味噌汁 漬物 牛乳	鮭雑炊 煮豆(昆布豆) 漬物 牛乳	食パン 切り干し大根サラダ スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん なすの炒め煮 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん あらめの炒め煮 味噌汁 漬物 牛乳
昼食	ごはん あじフライ 焼き合わせ なめたけ豆腐 味噌汁	ちらし寿司 南瓜の含め煮 <small>なめこど法蓮華の海苔和え</small> 漬汁 水ようかん	ごはん 白身魚のチリソース ニラ卵炒め 大学芋 味噌汁	とろろそば ちくわの磯部揚げ きゅうりの酢の物 ゆかりご飯 フルーツ	ごはん 鶏肉のごまだね焼き 豆腐の田楽 <small>ほうれん草なめ苺和</small> 味噌汁	ごはん 肉団子の甘酢煮 チャプチェ <small>チンゲン菜の中華和え</small> 中華スープ	ドライカレー ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ フルーツ
夕食	ごはん 親子煮 ビーフンソテー 人参サラダ 味噌汁	ごはん ホキの和風ムニエル 蓮根きんぴら もずく酢 味噌汁	ごはん 豚肉とひめじのボン酢煮 小松菜と平天の煮物 海藻サラダ 漬汁	ごはん 魚のマヨ焼 じゃが芋のソテー ブロッコリーのピーナツ和え 味噌汁	ごはん カレイのピカタ 根菜のおかか煮 <small>ほうれん草なめ苺和</small> 味噌汁	ごはん たらこのホイル焼き 里芋のごま風味煮 山菜おろし 漬汁	ごはん 豚肉のトマト煮 厚揚げのチーズ焼き コーンサラダ 味噌汁
	エネルギー - 1745kcal	エネルギー - 1339kcal	エネルギー - 1493kcal	エネルギー - 1553kcal	エネルギー - 1466kcal	エネルギー - 1471kcal	エネルギー - 1641kcal



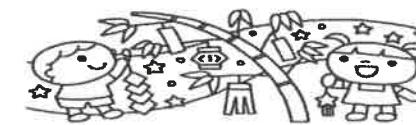


	日 15	月 16	火 17	水 18	木 19	金 20	土 21
朝食	ごはん 五目煮豆 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん じゃが芋の煮物 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 大根のそぼろ煮 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん さつまいもの炒り煮 味噌汁 漬物 牛乳	ちらし寿司 味噌汁 漬物 牛乳	ビーナッツクリームパン ポトフ風 ヨーグルト 牛乳	ごはん あらめの炒め煮 味噌汁 漬物 牛乳
昼食	ごはん ホッケの味噌焼き 切干大根の煮付け キャベツと昆布の甘酢漬け 漬汁	ごはん 鯖の煮つけ 青梗菜の肉味噌炒め キャベツのゆかり和え 漬汁	塩ラーメン わかめごはん 鶏の唐揚 付け合せサラダ フルーツ	ごはん 豚かつ味噌ソース 和風スクラブ・ルイッグ スープ フルーツ	ごはん 鯖の塩麹焼き 南瓜と刻み昆布の煮物 おくらの和え物 赤だし	ごはん コロッケ 焼き合わせ ベーコンサラダ 漬汁	ごはん 酢鶏 ひらたきの真砂炒め 大学芋 にら玉スープ
夕食	ごはん 鶏肉の葱醤油かけ きんぴらごぼう かりフラワーのサラダ 味噌汁 1人前 - 1514kcal	ごはん ポークソテー なすの甘辛煮 シーフードサラダ 味噌汁 1人前 - 1523kcal	ごはん 鯖の照り焼き さつまいもと小豆の甘煮 かつおの明太和え 味噌汁 1人前 - 1770kcal	ごはん たらのちり蒸し じゃが芋の旨煮 茄子の生姜和え 味噌汁 1人前 - 1529kcal	ごはん 八宝菜 (キャベツ) 蒸しシューマイ 野菜サラダ わかめスープ 1人前 - 1504kcal	ごはん 魚の南蛮漬け ブロッコリーと卵の炒め物 もやしのおかか和え 味噌汁 1人前 - 1399kcal	ごはん ホキの錦糸蒸し 里芋の旨煮 法蓮草の中華和え 味噌汁 1人前 - 1529kcal



#112940532

	日 22	月 23	火 24	水 25	木 26	金 27	土 28
朝食	ごはん ちくわの炒り煮 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 茄子の煮物 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 切干大根の煮付け 味噌汁 漬物 牛乳	バターロール ポテトサラダ スープ ヨーグルト 牛乳	ごはん ひじきの煮物 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 小松菜の煮浸し 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 蓮根と核豆のふっくら揚げ 味噌汁 漬物 牛乳
昼食	ごはん 牛肉とブロッコリーの中巻炒め 厚揚げ煮物 チンゲン菜とザーサイの和え物 味噌汁	ごはん チキンハニーマスタード焼き 大根とさつま揚げの煮物 フルーツサラダ 味噌汁	天丼 冬瓜のかにあん 土佐酢和え 漬汁	ごはん 豚肉のけんちん煮 かりつらわりの香り揚げ 茄子のネギソース 味噌汁	生姜ごはん 鱈の西京焼 玉子豆腐 こんにゃくの白和え 漬汁	ぶっかけうどん ゆかりご飯 酢豚 ひらす和え フルーツ	豚肉の生姜焼き 南瓜の含め煮 三食なます 漬汁
夕食	ごはん さけの外外ソース添え じゃが芋と高菜の炒め物 ゆでキャベツのサラダ 味噌汁	ごはん シーフード塩麹炒め 豆腐ステーキ かき玉汁 のり佃煮	ごはん 炒り鶏 ピーマン炒め もやしの土佐酢和え 漬汁	ごはん サバの照り焼き きんぴら大豆 夏野菜の和風和え 漬汁	ごはん 鶏肉のおろし醤油焼き 根菜の煮物 ほうれん草とツナの炒め物 味噌汁	ごはん タラのホイル焼き さつま芋とちくわの炒め煮 ビーンズサラダ 味噌汁	ごはん あじの山椒焼き がんもの煮物 キャベツの酢の物 味噌汁
	1人分 - 1522kcal	1人分 - 1431kcal	1人分 - 1405kcal	1人分 - 1437kcal	1人分 - 1492kcal	1人分 - 1428kcal	1人分 - 1552kcal





	日 29	月 30	火 31	水	木	金	土
朝食	きのこ雑炊 煮豆 漬物 牛乳	ごはん 炒り豆腐 味噌汁 漬物 牛乳	ごはん 切り昆布の炒め煮 味噌汁 漬物 牛乳				
昼食	夏野菜カレー 野菜サラダ コンソメスープ ヨーグルト 漬物	ごはん スパニッシュオムレツ ゆんげんのサラダ 野菜たっぷりポトフ フルーツ	冷やし中華 かき揚げとカニカマの天ぷら もやしのナムル 杏仁豆腐				
夕食	ごはん 赤魚の土佐煮 豆腐の落とし揚げ ほうねん草のわさび和え 味噌汁	ごはん メバルの生姜煮 なべしぎ 蓮根の甘酢和え 漬汁	ごはん 牛肉と豆腐の煮物 わかず菜とツナの炒め物 酢みそ和え 漬汁				
	1人分 - 1410kcal	1人分 - 1524kcal	1人分 - 1599kcal				