

# 7/1~7/7メニュー

	1 火	2 水	3 木	4 金	5 土	6 日	7 月
朝食	チンゲン菜と豆腐のそぼろ煮 ひじき煮	ほうれん草ベーコン玉子ソテー ウインナー	チンゲン菜と厚揚げのうま煮 ひじきマヨ和え	肉味噌炒め わかめの酢の物	焼魚 もやしカレー炒め つきこん金平	炒り豆腐 和え物	野菜ソテー コンソメ煮
昼食	焼うどん フライ ブロッコリー梅おかか和え	甘辛とり天 じゃが芋青のりマヨ和え 小松菜ごま和え	豚肉プルコギ 人参なます ゼリー	親子丼 白菜柚子風味 漬物	ヒレカツ味噌だれ キャベツ炒め 彩り酢の物	エビカツたらこタルタル 南瓜煮 大根と大根葉ゆず甘酢和え	星形オムレツ 星形コロケ ミニそうめん 和え物 <span style="color: red;">七夕メニュー</span>
夕食	ソリレスと大根の煮物 キャベツソテー 人参ともやしの酢の物	具だくさんチャプチェ 南瓜煮 つきこん白和え	魚のオクラおろしあんかけ ほうれん草卵洋風炒め さつま芋と塩昆布のマヨ和え	野菜炒め たらこ春雨 オクラ梅おかか和え	鶏肉のおろし煮 インゲンとエリンギのバターソテー パンプキンサラダ	夏野菜カレー インゲンごま味噌和え 福神漬	豚の生姜炒め 切干大根煮 ポテトサラダ

# 7/8~7/14メニュー

	8 火	9 水	10 木	11 金	12 土	13 日	14 月
朝食	五目焼ビーフン <small>ほうれん草と黄ピーマンの海苔和え</small>	高野煮 ひじき煮 枝豆ツナサラダ	焼魚 和え物 ふりかけ	ソリレスの焼き鳥風 チンゲン菜中華和え	肉団子ケチャップ煮 ポパイソテー	煮魚 和え物 納豆	目玉焼き 大豆トマト煮
昼食	<small>揚げ豆腐ハンバーグ生姜あんかけ</small> ナスのトマト煮込み 里芋和風サラダ	鶏の照り焼き もやし玉子炒め 酢の物	牛肉スタミナ炒め 春巻き 白菜おひたし	豚肉と夏野菜の甘酢炒め にら饅頭 さつま芋レーズンサラダ	ささみタンドリーチキン コンソメ煮 カリフラワーたらこマヨ和え	豚肉のきのこ味噌炒め ケチャップマカロニ 酢の物	魚の塩焼き 炊き合わせ ナスのおろし和え おはぎ  <span style="color: red;">盂蘭盆会メニュー</span>
夕食	豚ビビンバ丼 白菜ごま和え 杏仁豆腐	魚のネギ入り梅味噌かけ キャベツソテー 和え物	とり天おろしソース ナス甘辛炒め もやしときくらげのナムル	味噌肉じゃが フライ 小松菜ごま和え	オムレットミグラスソース バジルペンネ ズッキーニベーコンのソテー	塩だれ海鮮焼きそば フライ ゼリー	牛肉おろし和え 白菜のさっと煮 赤ピーマン塩昆布和え

# 7/15~7/21メニュー

	15 火	16 水	17 木	18 金	19 土	20 日	21 月
朝食	煮物 切干大根煮 ふりかけ	揚げ出し豆腐 春雨ソテー 漬物	だし巻たまご ひじき煮 南瓜煮	焼魚 いんげんキャベツ炒め	回鍋肉 揚げなすつゆ浸し	オムレツ ポトフ ウインナー	肉団子ケチャップ 野菜ソテー
昼食	ハンバーグサルサソース 揚げじゃが芋ハニーマスタード ひじきと切干大根のナムル	魚の唐揚げ照りマヨソース キャベツ塩だれ炒め わかめの酢の物	白身魚梅ソース 豆腐の和風梅ソースかけ チンゲン菜和え物 わらびもち <span style="color: red;">祇園祭りメニュー</span>	五目あんかけラーメン 焼売 五目煮豆	鶏の夏野菜タルタル そうめんチャンプル 小松菜ごま和え	豚しゃぶ油淋だれ なすミンチ甘辛炒め 中華和え	魚の磯辺天 ほうれん草玉子ソテー 酢の物
夕食	鶏肉すき焼き風 2色ピーマンソテー いんげんコーンマヨ和え	チンゲン菜玉子ソテー さつま芋甘煮 きゅうりの梅おかか和え	トマト酢豚 大葉春巻き ブロッコリーと玉子のマヨネーズ和え	豆腐と牛肉の中華炒め タットリタン (韓国風肉じゃが) 3色ピーマンおかか和え	天丼 和風ツナ和え 漬物	魚とネギの味噌きのご焼き 白菜おろし煮 ポテトサラダ	カレーライス さっぱり和え パインヨーグルト

# 7/22~7/28メニュー

	22 火	23 水	24 木	25 金	26 土	27 日	28 月
朝食	だし巻たまご きゅうりの金山寺味噌和え ふりかけ	豆腐和風カレー煮 小松菜の和え物	魚さっぱり煮 大根きんぴら	目玉焼き 和風マカロニソテー ウインナー	ポトフ ポパイソテー	焼魚 ひじき煮 納豆	豚肉と玉子の炒め物 切干大根煮 しいたけ昆布
昼食	チキンカツ特製ソース キャベツ中華炒め パンプキンサラダ	酢豚 ニラ炒め 蒸し鶏サラダ	とろ玉豚キャベツ 炊き合わせ カリフラワー海苔和え	焼き鯖漬け焼きレモンだれ ひじきの白和え 酢の物 梅干し <b>熱中症予防メニュー</b>	鶏天南蛮 冬瓜のあんかけ 酢の物	ミニお好み焼き&焼きそば ほうれん草とたくあんの和え物 水餃子	魚の野菜タルタルソース 芋甘煮 和え物
夕食	鶏の照り焼き ヤンニョム高野 小松菜と赤ピーマンの酢の物	野菜甘辛炒め フライ もやしナムル	鶏の唐揚げ 春雨黒ごま坦坦 白菜甘酢和え	冷やし天ぷらそば 揚げなす香味ソース おはぎ	白菜とひき肉の麻婆厚揚げ 豚キムチ 水菜のしその実和え	揚げ出し豆腐野菜あんかけ ブロッコリーソテー マカロニサラダ	夏野菜八宝菜 フライ 酢の物

## 7/29～7/31メニュー

	29 火	30 水	31 木				
朝食	野菜炒め ウインナー ゆず大根	厚揚げかき玉あんかけ 白菜とネギのお浸し ふりかけ	チンゲン菜ときくらげの玉子炒め ひじき和風煮				
昼食	魚香味焼き さつま芋天 チンゲン菜マヨサラダ	魚の唐揚げ 南瓜煮 オクラ梅のり和え	鶏の照り焼きレモンあん ズッキーニソテー 3色ピーマンおかか和え				
夕食	回鍋肉 水餃子 ナムル	ハンバーグバターチキンカレーソース つきこんたらこソテー ポテトサラダ	冷しゃぶおろしポン酢 さつま芋バター煮 和え物				