


## 7/1ご注文書



喫食日	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)	7月6日(月)
朝食		豆腐と油揚げのカレー煮 つきこんきんぴら 豆煮	赤魚ごま味噌焼き 南瓜煮 白菜浸し	白菜と豆腐の味噌煮 やみつきれんこん	オムレツ なすチーズミートペンネ	煮魚 オクラ塩昆布和え 芋煮	納豆 ひじき和風煮 人参甘酢和え
昼食		エビフライ&アジフライ ツナタルソース じゃが芋コンソメ煮 ほうれん草和え物	豚そぼろご飯 鶏肉とさつま芋のポン酢煮 オクラのり和え 漬物	牛タンシチュー いんげんハムマヨサラダ ゼリー	鶏の揚げ煮 黒ごま春雨担担麺 五目煮豆	カレーライス ポテトサラダ 福神漬	白身フライ玉子ツナタル れんこん明太醤油バター 青菜の和え物
夕食		冷やしうどん 野菜肉巻き おはぎ	カニの玉子とじ 炊き合わせ (がんも・花人参) 小松菜とかまぼこの和え物	豚肉生姜炒め 揚げじゃがチリソース 黄ピーマンナムル	焼き魚オニオンソース ピーマンとひじきの炒め煮 小松菜の和え物	麻婆冬瓜 キャベツにら中華炒め 赤ピーマンナムル	焼きそば お好み焼き やみつきキャベツ

## 7/7~13ご注文書



喫食日	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)	7月13日(月)
朝食	鶏肉ネギ梅味噌炒め 小松菜と切干大根のサラダ	だし巻きたまご 切干大根煮 筍とひじきの煮物	野菜炒め 南瓜いとこ煮 人参きんぴら	焼き魚 ナス甘辛炒め おろし和え	ナスとピーマン味噌炒め れんこんきんぴら 三色豆	揚げ出し豆腐おろし煮 夏野菜ソテー	煮魚 ごぼうカレーきんぴら ふりかけ
昼食	回鍋肉 春雨冷やし中華 チンゲン菜ごま和え	赤魚ポン酢煮 炊き合わせ (揚げ里芋・おくら・人参) ほうれん草ごま和え	ハンバーグ夏野菜トマトソース さつま芋サラダ ピーマンごま炒め	鶏大根煮 おさつとチーズの包み揚げ 小松菜の和え物	天丼 ひじき白和え 漬物	大豆入りボルシチ コロッケ 春雨ソテー	チャーシューご飯 鶏の塩焼き 南瓜煮 小松菜ごま和え
夕食	七夕そうめん トッピング (錦糸卵・花人参) いんげんのり和え ゼリー 	鴨ロース親子丼 キャベツとかまぼこの酢の物 わらびもち	豚唐揚げのトンテキ風 コールスローサラダ 温野菜	白身フライ柚子マヨソース 大豆トマト煮 ほうれん草サラダ	韓国風肉じゃが(タマリツ) チヂミ 白菜塩昆布和え	豚肉スタミナ炒め ポテトサラダ カリフラワーゆずポン酢和え	冷やしそば しらす和え ほうれん草とお漬物の和え物

## 7/14～20ご注文書



喫食日	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)	7月20日(月)
朝食	目玉焼き 大豆ケチャップ煮 ウインナー	魚塩焼き ナス味噌煮 やみつきキャベツ	八宝菜 きんぴらごぼう 明太子	豚味噌炒め ブロッコリー塩だれ炒め もやしごま酢和え	ミニハンバーグ カリフラワーサラダ	納豆 牛ごぼう甘辛炒め おろし和え	オムレツ 白菜とベーコンのクリーム煮
昼食	鶏唐丼 水菜とミックスビーンズのサラダ 漬物	チキン南蛮 もやしのオイスターソース炒め チンゲン菜中華和え	牛肉甘辛炒め 揚げ餃子 小松菜ごま和え	天ぷら盛り合わせ チンゲン菜和え物 おはぎ 	牛すじどて煮 平天とこんにゃくの煮物 ほうれん草と切干のごま和え	冷製明太パスタ 水菜と人参のサラダ ゼリー	焼き魚 そうめんたらこチャンプル 小松菜ツナ和え
夕食	鱈のパン粉焼き えびとチンゲン菜のチリソース 豆腐とひじきの梅和え	夏野菜カレー たこと枝豆の旨塩カツ 切干大根ごまマヨサラダ	豚肉と揚げナスのつゆ浸し ほうれん草玉子ソテー 揚げじゃがバター醤油炒め	魚生姜煮 和風カレー炒り豆腐 大根とツナの青じそサラダ	ヒレカツ玉子生姜あんかけ ピーマンとえのきのきんぴら キャベツとちくわの酢の物	魚味噌煮 ブロッコリーソテー さつま芋甘煮	豚しゃぶごまだれ 大根きんぴら 青菜の和え物 

## 7/21~27ご注文書



喫食日	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)	7月27日(月)
朝食	もやしとミンチの甘辛炒め わけぎのぬた和え 漬物	ミートボール ツナじゃが 白菜酢の物	目玉焼き 揚げじゃが芋ケチャップ和え きのこガーリック炒め	ミニハンバーグおろしポン酢 小松菜味噌和え 明太子	納豆 ひじき和風煮 白菜柚子和え	だし巻きたまご 切干大根煮 ネギ味噌	焼き魚 小松菜ごま和え 梅酢玉ねぎ
昼食	チキンカツ玉子とじ キャベツとれんこんの炒め物 つきこん味噌煮	麻婆ナス 水餃子 小松菜ナムル	味噌カツ丼 南瓜サラダ 漬物	鴨肉和風パスタ 根菜バター炒め ゼリー	エビカツ&鶏竜田 オーロラソース 冬瓜とベーコンのコンソメ煮 キャベツとパプリカの酢の物	豚肉生姜炒め やわらかイカ天 青菜の和え物	牛すじカレー 春雨マヨサラダ 福神漬
夕食	鮭の南蛮漬け 春雨たらこソテー 揚げさつま芋	野菜炒め ちくわ磯辺天 ひじきマヨサラダ	冬瓜の豚バラ煮 ニラと竹の子の塩だれ炒め れんこんハニーマスタード	<b>夏バテ防止メニュー</b> 魚レモン焼き ブロッコリー玉子ソテー 大根梅肉和え	豆腐ハンバーグ和風煮込み もやしミンチカレー炒め きのこ柚子ソテー	冷やし二色そば ナスおろし和え わらびもち	鶏の照り煮 ブロッコリーソテー ポテトサラダ

## 7/28～31ご注文書



喫食日	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月1日(土)	8月2日(日)	8月3日(月)
朝食	揚げ出し豆腐野菜おろしソース チンゲン菜中華和え	煮魚 豆腐の田楽 白菜ごま和え	高野玉子とじ 青菜の和え物 大豆昆布煮	だし巻き玉子 ひじき白味噌和え 梅酢大根			
昼食	鶏唐揚げ夏野菜タルタル ナストマト煮 キャベツサラダ	トンカツ ほうれん草ソテー オーロラポテトサラダ	白菜とひき肉の麻婆厚揚げ 春巻き 大学芋風	シルバー照り焼き ナスとピーマンの味噌炒め ほうれん草ガリ和え			
夕食	煮込みハンバーグ れんこんと人参のバターソテー パンプキンサラダ	他人丼 白菜ごま和え 漬物	白身天おろしソース いんげんマヨサラダ カリフラワーレモン和え	豚肉スタミナ炒め 油あげのチャンプル ほうれん草サラダ			