
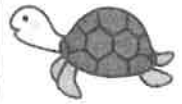



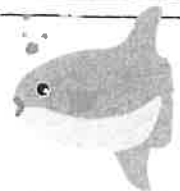





# 7月

日	月	火	水	木	金	土	
						7月1日 ごはん 味噌汁 白身魚のフライ キンピラゴボウ かぶの御座漬け 580Kcal	
7月2日	7月3日 ごはん 中華スープ マーボー豆腐 えびしゅうまい ちやしのナムル 630Kcal	7月4日 夏カレー スープ トマトサラダ ヨーグルト 690Kcal	7月5日 ごはん 味噌汁 鶏のから揚げ もやしのオムレツ炒め ポテトサラダ 660Kcal	7月6日 ごはん 清汁 サワラの西京焼き かぼちゃのそぼろ煮 ヤクルト 530Kcal	7月7日 そうめん 糟粕すし 天ぷら セタゼリー 600Kcal	7月8日 ごはん 味噌汁 肉団子の甘酢あん 焼きビーフン 冷やっこ 610Kcal	
7月9日	7月10日 ごはん 清汁 鮭の味噌マヨネーズ焼き 田舎煮 お浸し 530Kcal	7月11日 親子どんぶり 味噌汁 酢の物 漬物 (しぼ漬け) 610Kcal	7月12日 ごはん 味噌汁 海老かつ&コロック はるさめサラダ 牛乳 730Kcal	7月13日 ごはん スープ チキンピザ風 ジャーマン汁 豆たっぷりサラダ 690Kcal	7月14日 中華丼 スープ 焼売 ヨーグルト 690Kcal	7月15日 ごはん 味噌汁 ぶりの照り焼き 里芋と牛肉の漬物 わがれの昆布茶和え 560Kcal	
	7月16日	7月17日	7月18日 ごはん スープ ハンバーグきのこソースかけ キャベツソテー 牛乳 690Kcal	7月19日 ハッシュドビーフ スープ 野菜サラダ 果物 690Kcal	7月20日 ごはん 味噌汁 グリルチキン夏野菜添え 苺とがんもの煮物 佃煮 580Kcal	7月21日 ごはん 味噌汁 さわらの山椒バター焼き いりどり おくらおかか和え 580Kcal	7月22日 枝豆御飯 清汁 鶏肉のハニーマスタード焼き えび団子とかぶの炊き合わせ 牛乳 740Kcal
7月23日	7月24日  海の日	7月25日 冷やし中華 たこやき さつまいもの甘燻煮 ヤクルト 610Kcal	7月26日 ごはん 清汁 鰹のマリネ 冬瓜の吉野煮 ピーナッツ和え 580Kcal	7月27日 ごはん 清汁 家常豆腐 餃子 漬物 (きゅうり漬け) 610Kcal	7月28日 ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子のしそ炒め かぼちゃサラダ 710Kcal	7月29日	
	7月30日	7月31日 ごはん 味噌汁 魚の生妻焼き (さば) 肉団子とオムレツの煮込み 胡瓜の塩ダレ和え 560Kcal	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 7月のお休みは2日(日)、9日(日)、16日(日)、17日(月)、23日(日)、29日(土)、30日(日)です。</li> <li>● メニューは変更になる場合があります。</li> <li>● カロリーは目安です。</li> </ul>				