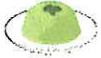







	朝食	昼食	夕食	15時
7月12日 (月)	御飯 チンゲン菜とシラスの煮物 カリフラワーのサラダ 味噌汁 梅びしお 牛乳	御飯 麻婆豆腐 南瓜の胡麻炒め モロヘイヤの中華和え 中華スープ フルーツ	ふりかけ御飯 魚の煮付け(赤魚) 鶏肉と大根の炒り煮 豆サラダ 味噌汁	ピーチフルーチェ 
7月13日 (火)	御飯 白菜の中華炒め 小松菜のゴマ和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 チキンピカタ カブの炒め オクラとコーンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 肉野菜炒め 里芋のずんだ和え キュウリとワカメの酢の物 すまし汁	ミニたい焼
7月14日 (水)	食パン りんごジャム チーズオムレツ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の韓国焼(さわら) レンコンのソテー じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子と野菜の煮物 ホウレン草とツナのソテー 大根のレモン和え すまし汁	パンケーキ 
7月15日 (木)	御飯 ガンモとカブの煮物 モロヘイヤのゆかり和え 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 エビと玉子の塩炒め カリフラワーとハムのクリーム煮 キャベツの中華和え 中華スープ フルーツ	御飯 鶏肉の塩麴焼 さつま芋と刻昆布の煮物 もやしのピーナッツ和え 味噌汁	まんじゅう(こしあん)
7月16日 (金)	御飯 豆と挽肉のトマト炒め インゲンの和え物 味噌汁 のりの佃煮 牛乳	鶏南蛮そば(温) 冬瓜のひすい煮 ブロッコリーのチーズサラダ フルーツ	御飯 魚の酒蒸(メバル) きんぴらごぼう 大根の和風サラダ 味噌汁	パウンドケーキ(チョコ) 
7月17日 (土)	御飯 里芋と人参の煮物 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚の梅ソース(あじ) 切干大根煮 オクラのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 茄子と豚肉の味噌炒め さつま芋のレースン煮 ホウレン草の磯和え 野菜椀	紅茶ケーキ 
7月18日 (日)	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ 味噌汁 ふりかけ 牛乳	御飯 揚魚の野菜アン(ホキ) 冬瓜のスープ煮 パンキンサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 ミートボールのコンソメ煮 マカロニソテー(カレー) トマトとそら豆のサラダ ポタージュ	やわらかおかき(きなこ)

【MEMO】

