

1	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	中華丼 卵スープ ゴボウサラダ	肉うどん じゃこのサラダ いんげんごま合せ	タコライス ミネストローネ 魚の南蛮づけ	鶏塩ラーメン おにぎり 小松菜のおひたし	かき揚げ丼 揚げだし豆腐 かきたま汁	ポークカレー 大根サラダ クリームスープ	三食丼 あさり汁 冷ややっこ
夜	ご飯 めかじきのマスタード焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 デミグラスハンバーグ 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ ひじき煮 なめこ汁	ご飯 白身魚のムニエル チャプチェ 冷ややっこ	ご飯 から揚げユーリンチー さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁 牛乳

2	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	わかめうどん コロッケ パンバンジーサラダ	ソースかつ丼 コーンサラダ 澄まし汁	キノコクリームパスタ ミックスビーンズサラダ ポトフ バケツ	味噌ラーメン おにぎり れんこんのきんぴら	牛スジカレー 海藻サラダ コンソメスープ	他人丼 サバの竜田揚げ モズクとオクラのスープ	天井 しじみ汁 南瓜のうま煮
夜	ご飯 太刀魚の煮付け あんかけ肉団子 みそ汁	ご飯 とんかつの卵とじ きんぴらごぼう いんげんごま合え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 八宝菜 茄子揚げびたし	ご飯 チキン南蛮 こんにやく甘煮 豚汁 牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 高野豆腐 澄まし汁	ご飯 豚キムチ たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鯛のかば焼き 手羽元ポン酢煮 ミニサラダ 牛乳

3	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン カボチャのポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	ネギトロ丼 卵スープ から揚げ	きつねうどん ご飯 サケフレーク 豆腐サラダ	ロコモコ丼 カレースープ 胡麻和え	しょうゆラーメン ミニチャーハン 餃子	マーボー丼 春雨サラダ あさり汁	キーマカレー 大根サラダ 卵スープ	スタミナ弁当
夜	ご飯 めかじきのマスタード焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁	ご飯 デミグラスハンバーグ 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ 牛乳	ご飯 おろしとんかつ キャベツサラダ ひじき煮 なめこ汁	ご飯 白身魚のムニエル チャプチェ 冷ややっこ	ご飯 から揚げユーリンチー さつまいもの甘露煮 ブロッコリーのマヨ和え すまし汁 牛乳

4	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ	食パン さつまいものポタージュ ピクルス (大根・きゅうり・人参) スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 キャベツ・人参 切干大根 ソーセージ 卵サラダ	ご飯 豆乳汁 鮭の塩焼き 卵焼き サラダ	ご飯 みそ汁 豆腐・薄あげ コロッケ 納豆 ツナサラダ
昼	豚キムチ丼 みそ汁 厚揚げ ほうれん草 ミニサラダ	月見うどん いなりずし 豆腐サラダ	照り焼きチキン丼 きのこジンジャースープ こんにゃく甘煮	豚骨ラーメン ご飯 春巻き ミニサラダ	牛丼 澄まし汁 タラモサラダ	焼きそば もやしと春菊のナムル 鯛の梅煮	カレーライス
夜	ご飯 太刀魚の煮付け あんかけ肉団子 みそ汁	ご飯 とんかつの卵とじ きんぴらごぼう いんげんごま合え	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 八宝菜 茄子揚げびたし	ご飯 チキン南蛮 こんにゃく甘煮 豚汁 牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 高野豆腐 澄まし汁	ご飯 豚キムチ たたきキュウリ 卵スープ	ご飯 鯛のかば焼き 手羽元ボン酢煮 ミニサラダ 牛乳

5	7月29日	7月30日	7月31日
	日	月	火
朝	食パン コーンスープ ピクルス (大根・きゅうり・人参) ハムエッグ ヨーグルト ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 目玉焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 玉子焼き サバの塩焼き マカロニサラダ
昼	かつ丼 みそ汁 わかめ じゃがいも コーンサラダ	鶏南蛮うどん カボチャサラダ イカフライ	ピピン丼 豆腐チゲスープ フルーツ オレンジ
夜	ご飯 めかじきのマスタード焼き 揚げだし豆腐 酢の物	ご飯 ポークチャップ 胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁

