

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
	月	火	水	木	金	土
朝	ご飯 みそ汁 青葱・わかめ メンチカツ 玉子焼き スパゲッティサラダ	ご飯 みそ汁 大根・玉葱 スペニッシュオムレツ 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 ひじき煮 ス克蘭ブルエッグ 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 玉子焼き 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	鶏肉のゴマラー油丼 揚げ餃子 きのコジンジャースープ	和風明太パスタ コロッケ パケッ	タコライス オニオンスープ 魚の南蛮漬け	味噌ラーメン きゅうりの中華サラダ ミニチャーハン	ビーフカレー 豆苗サラダ	弁当
夜	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁 きゅうりの酢の物	ご飯 ポークチャップ 人参の胡麻和え トマトと玉葱のスープ	ご飯 和風ハンバーグ 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 きんぴら 味噌汁	ご飯 白身魚のムニエル れんこんと豚肉の和え物 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 塩だれサラダ すまし汁 牛乳

2	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ひじき煮 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 スクランブルエッグ 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 浅漬け 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	ナポリタン ミックスビーンズサラダ バケツ	ピビンバ丼 玉子スープ	かきあげそば チキンナゲット 胡麻和え	ネギトロ丼 ひじき煮 すまし汁	醤油ラーメン 揚げシュウマイ ミニサラダ	シーフードカレー パンパンジーサラダ	弁当
夜	ご飯 太刀魚の煮付け 肉じゃが みそ汁 胡麻和え	ご飯 とんかつの卵とじ 冷ややっこ たけのこ土佐煮	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 豚しゃぶサラダ 茄子揚げびたし	ご飯 チキン南蛮 カボチャのうま煮 豚汁 牛乳	ご飯 魚介のミックスフライ コールスロー 酢の物 澄まし汁	ご飯 豚の生姜煮 きゅうりの和え物 キムチ きんぴら	ご飯 高野煮 鶏の敵焼き ミニサラダ 牛乳

3	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20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 コールスロー 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 カボチャのポターージュ きんぴらごぼう 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	ビビン麺 卵スープ から揚げ	ロコモコ丼 カレースープ 胡麻和え	焼きそば 春巻き 冷ややっこ	マーボー丼 春雨サラダ あさり汁	とんこつラーメン めんたいご飯 揚げシュウマイ	チキンカレー 大根サラダ 卵スープ	スタミナ弁当
夜	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 めかじきのマスタード焼き 揚げだし豆腐 酢の物	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	ご飯 サバの味噌煮 高野豆腐 かきたま汁 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21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	食パン トマトポタージュ ひじき煮 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 ゆで卵 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 漬物 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	ミートスパゲッティ 海藻サラダ バケット	みそ豚丼 いんげんごま合え 澄まし汁	ベーコンのスープパスタ バケット ミニサラダ	照り焼つくね丼 卵スープ 酢の物	冷麺 豆腐サラダ イカフライ	ドライカレー タラモサラダ	弁当
夜	ご飯 豚の生姜焼き きんぴらごぼう いんげんごま合え	ご飯 太刀魚の煮付け あんかけ肉団子 みそ汁	ご飯 チキン南蛮 こんにゃく甘煮 豚汁	ご飯 鮭のマヨ焼き 筑前煮 茄子揚げびたし 牛乳	ご飯 豚味噌煮 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	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 牛乳

5	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日
	日	月	火	水
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 スクランブルエッグ 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 ひじき煮 スパニッシュオムレツ ヨーグルト ポテトサラダ
昼	かつ丼 みそ汁 わかめ じゃがいも コーンサラダ	三色丼 豆腐チゲスープ フルーツ オレンジ	ぶっかけうどん カボチャサラダ イカフライ	照り焼き丼 すまし汁 ミニサラダ
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 ひじきハンバーグ 南瓜のうま煮 じゃこのサラダ 牛乳

