



	1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)	
朝食	テーブルロール クロワッサン オムレツ アップルティー コーヒーセリ	631	ご飯 みそ汁 ソーセージ 高野煮 べったら漬け 納豆	572	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め ミルクココア もも缶	583	ご飯 みそ汁 ウインナー 焼さけ たくあん 納豆	517	黒糖ロール ツイストパン パンネソテー カフェオレ パイン缶	632	配食休み	
昼食	ご飯 あじの南蛮漬け ■蒸しなす	655	ご飯 スクエアハンバーグ かいわれサラダ	774	ご飯 チキンカツ 長いも短冊	702	ぶっかけ冷やしそば ノロコリーとかにかまの炒め物 もやしの和え物	799				
夕食	ドライカレー 春巻き コーンスープ	809	ご飯 さけのタルタル焼き 青菜ののり浸し	600	ご飯 さわらの塩麴焼き さつまいものサラダ	762	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ レバーバーベキュー	600	配食休み		ご飯 白身魚のフライ ごぼうサラダ	782

	7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		13 (日)	
朝食	ご飯 みそ汁 ソーセージ 高野煮 奈良漬け ヤクルト	517	テーブルロール シュガーパン スクランブルエッグ コーヒー	756	ご飯 赤だし マグロフレーク ちくわ 昆布佃煮	549	テーブルロール クロワッサン スパソテー レモンティー	615	お茶漬け 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ジョア カツバーガー プレンチドースト シーザーサラダ 野菜ジュース プリン	479	テーブルロール チョコブラウ ハムエッグ カフェオレ	682	ご飯 赤だし 焼さば ぼう天 たくあん ふりかけ	483
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼き マカロニサラダ	750	ご飯 みそ汁 豚肉のゆすこしょう焼き ハムと白菜のサラダ	700	ご飯 さわらのごま醤油焼き 白和え	702	ご飯 あじフライ 高野豆腐の玉子とじ	781		743				
夕食	ご飯 さけの蒸し焼き ツナサラダ	661	ご飯 ■たちうおの甘酢あんかけ タラモサラダ	733	中華丼 ■ゴーヤチャンプルー ★とつかんとベーコンのスー プ	732	ご飯 マーボーなす しゅうまい	671	ご飯 さわらのつつみ焼き 春雨とたこの酢の物	785	ご飯 鶏肉のガーリックソテー 糸こんにゃくのチャプチェ	777	ご飯 冷しゃぶ キッシュ	747
	14 (月)		15 (火)		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		20 (日)	
朝食	ご飯 赤だし 焼さけ 高野煮 昆布佃煮 ヤクルト	517	ご飯 みそ汁 マグロフレーク かにかま きゅうり漬け	501	テーブルロール メロンパン オムレツ アイスコーヒー チーズ	535	ご飯 みそ汁 いわし佃煮 ちくわ はりはり漬け	577	テーブルロール クロワッサン しらすスクランブル 牛乳 オレンジ	652	黒糖ロール ツイストパン パンネソテー カフェオレ パイン缶	632	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 小魚佃煮 金時煮豆 味付け海苔	513
昼食	麦ご飯 メロン 豚肉の生姜焼き 冷奴	844	皿うどん 焼きぎょうざ フルーツヨーグルト	780	麦ご飯 豚汁 たいの塩焼きと大根おろし 小松菜の磯辺和え	785	ご飯 鶏肉のから揚げ さつまいもの粒マスタード和え	838	ぶっかけ冷やしうどん 五目揚げと白菜の煮物 カリフラワーのサラダ	784	■梅ひじきご飯のうなぎのせ 厚揚げとキャベツのバター炒め かきたま汁	639		
夕食	ご飯 さばのレモンペッパー焼き ポテトサラダ	827	ご飯 鶏肉の松風焼き もやしのザーサイ和え	819	ご飯 豚肉とまいたけ炒め ■なすときゅつりの青しそ和え	712	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼き 五目煮豆	703	ご飯 ハンバーグ もやしのナムル	692	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 青菜としめじのお浸し	701	ご飯 さわらのバジルオイル焼き 切干大根のサラダ	671
	21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)		27 (日)	
朝食	ご飯 赤だし 焼さけ 野菜天 たくあん ヤクルト	504	ご飯 みそ汁 高野煮 かまぼこ 金時煮豆 ふりかけ	546	黒糖ツイスト プチパン ウインナースクランブル コーヒー チーズ	615	テーブルロール クリームブ ラワー スパソテー レモンティー	546	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 梅干し ジョア	500	テーブルロール シュガーパ ン 野菜炒め カフェオレ	566	ご飯 みそ汁 マグロフレーク ちくわ 昆布佃煮 ふりかけ	482
昼食			ご飯 豚しゃぶサラダの塩麴ソース 油あげといんげんの炒めもの	745	ご飯 エビフライとイカリング だいこんなます	833	■夏野菜カレー 大豆サラダ ヨーグルト 野菜ジュース	765	冷やし中華 鶏肉の唐揚げ 杏仁豆腐	822				
夕食	ご飯 さばの生姜煮 三色和え	778	ご飯 スパイシーチキン かぼちゃサラダ	863	ご飯 豚肉のごま焼き オクラと長いものかつお和え	659	ご飯 たいの磯辺焼き 青菜と揚げ豆腐の味噌炒め	716	ご飯 豚キムチ ■トマトサラダ		ご飯 すき焼き風とじ煮 青菜と納豆の和え物	795	ご飯 エビチリ 中華和え	846
	28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)							
朝食	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 かまぼこ 金時煮豆 ヤクルト	505	テーブルロール クロワッサン ベーコンエッグ コーヒー ヨーグルト	628	ご飯 赤だし 高野煮 野菜天 梅干し	470	テーブルロール チョコブラウ パン パンネソテー アップルティー	682						
昼食	焼肉丼 春雨サラダ わかめスープ	799	ご飯 さけのポテマヨ焼き 小松菜のごま和え	636	ご飯 スープ 鶏肉のチーズ焼き レタスとゆで卵のサラダ		わかめご飯 さばのねぎみそ焼き じゃこピー奴	723						
夕食	ご飯 揚げあじのネギソースかけ ■トマトのマリネサラダ	709	ご飯 ホイコーロー えびしゅうまい	863	ご飯 たいの照り焼き きゅうりとオクラとみょうがの塩昆布和え	805	ご飯 豚肉のスタミナ炒め ひじきサラダ	805						

