











	月	火	水	木	金	土
昼食				ご飯 🍖牛肉の冷しゃぶ または 1 🌿ほきのバター醤油焼き 青梗菜の酢味噌和え すまし汁	リクエストメニュー ご飯 鶏の唐揚げ 2 マカロニサラダ みそ汁 フルーツ 	はちみつの日  枝豆ご飯 鶏のはちみつ照り煮 3 青菜とウインナーのソテー コンソメスープ はちみつヨーグルトムース
おやつ				モカロール	メロンロール	抹茶ムース
昼食	5 散らし寿司 冬瓜のそぼろあん すまし汁 フルーツ 	6 ご飯 🍖豚肉の生姜焼き または 🌿ホキのみりん焼き ひじき大豆煮 みそ汁	7 ご飯 🍖牛肉と夏野菜のオイスターソース炒め または 🌿白身魚のタルタル焼き しろなのわさび和え みそ汁	8 ご飯 🍖豚肉の中華風卵とじ または 🌿たらの南部焼き 厚揚げと冬瓜の煮物 中華スープ	9 菜飯 冷やしぶっかけうどん 鶏肉と大根の煮物 フルーツ 	10 ご飯 🍖肉団子と野菜の旨煮 または 🌿さばの蒲焼き ブロッコリーのゴマドレ和え みそ汁
おやつ	スイカゼリー	チョコクレープ	抹茶パンケーキ	フルーチェ	水まんじゅう	ずんだどら焼き
昼食	12 ご飯 🍖棒棒鶏 または 🌿あじの梅煮 茄子の胡麻煮 みそ汁	13 郷土食 神奈川県 わかめご飯 サンマーメン 焼売 杏仁ムース 	14 ご飯 🍖八宝菜 または 🌿エビマヨ 玉子豆腐 中華スープ	15 精進料理 トウモロコシご飯 夏野菜と豆腐の揚げびたし しろなの胡麻和え のっぺい汁	16 ご飯 🍖鶏の南蛮漬け または 🌿さわらの豆乳野菜ソース がんもの煮物 かきたま汁	17 ご飯 🍖豚肉のレモン塩麴炒め または 🌿ホキの鳴門煮 南瓜のそぼろあん みそ汁
おやつ	黒糖蒸しパン	たこ焼き 	いちごロール	おはぎ(終戦記念日)	芋羊羹	チョコ饅頭
昼食	19 ご飯 🍖豚肉と夏野菜のマスタード炒め または 🌿たら野菜あんかけ 春雨の酢の物 コンソメスープ	20 ご飯 🍖和風おろしハンバーグ または 🌿白身魚の胡麻醤油焼き 南瓜と枝豆のサラダ すまし汁	21 新作カレー  トマトカレー コロッケ 海藻サラダ ブルーベリーヨーグルト 福神漬け	22 ご飯 🍖豚肉のオイスターソース炒め または 🌿たらタラコマヨ焼き 金平大根 すまし汁	23 散らし寿司 小松菜の煮浸し みそ汁 フルーツ 	24 ご飯 🍖チキンバジルソテー または 🌿白身魚の韓国風焼き魚 里芋の煮物 すまし汁
おやつ	吹雪饅頭	焼きドーナツ	たい焼き	きなこパンケーキ	バナナクレープ	スイカロール
昼食	26 ご飯 🍖回鍋肉 または 🌿エビチリ 青梗菜のなめたけ和え 中華スープ	27 ご飯 🍖鶏のトマト煮 または 🌿白身魚のカレームニエル 大根サラダ すまし汁	28 ご飯 🍖豚しゃぶ または 🌿鮭のみそ焼き 青菜の生姜和え すまし汁	29 焼肉の日  ご飯 焼き肉風炒め物 大根のナムル 中華スープ 杏仁ムース	30 ご飯 🍖ミートローフ または 🌿ホキのきのこソース キャベツのシーザーサラダ コンソメスープ	31 ご飯 🍖鶏じゃが または 🌿白身魚のピザ風味焼き 冷奴 みそ汁
おやつ	ぶどうゼリー	黒糖饅頭	こしあんケーキ	アイスクリーム	カステラ饅頭	チョコドーナツ