

月		火	水	木	金	土	
昼食	30						
おやつ	吹雪饅頭						
昼食	2	3	4	5	6	7	
おやつ	手作りようかん		たいやき	抹茶パンケーキ	チョコ饅頭	チョコパイ	練り切り
昼食	9	10	11	12	13	14	
おやつ	酒饅頭		カスタードどら焼き	手作りマンゴープリン	スイスロール	たこ焼き	焼きドーナツ
昼食	16	17	18	19	20	21	
おやつ	ところてん		カップケーキ	フルーツ寒天	水まんじゅう	キャラメルケーキ	コーヒーゼリー
昼食	23	24	25	26	27	28	
おやつ	バームクーヘン		手作り抹茶ババロア	手作りスコーン	レモンケーキ	こしあんケーキ	きみしぐれ

夏越しの祓メニュー
十五穀ご飯
かき揚げ
きゅうりとみょうがのおろし和え
すまし汁

ご飯
☔牛皿
or
☔赤魚のみりん焼き
冬瓜のくず煮
みそ汁

郷土食 神奈川県
サンマーメン
シュウマイ
杏仁豆腐ムース



ご飯
☔鶏肉の香味焼き
or
☔さわらの塩こうじ焼き
青菜とさつま揚げの炒め煮
みそ汁

ご飯
☔親子煮
or
☔メルルーサの焼き浸し
ブロッコリーのオイスター炒め
すまし汁

自然派カフェ風ランチプレート
ご飯/豆腐の揚げ団子黒酢あん
大根の煮物
ひじきのマリネ
じゃが芋の甘酒マヨ和え
香の物/みそ汁

ご飯
☔豚肉の生姜焼き
or
☔さばのおろし煮
なすのポン酢和え
すまし汁

リクエストメニュー①
菜飯
エビと卵の中華炒め
手作り焼き餃子
春雨スープ



リクエストメニュー②
助六寿司
冷奴
みそ汁
フルーツ

冷やし中華
茄子の中華煮
フルーツ



ジメジメ梅雨を吹っ飛ばそうメニュー
ご飯
☔肉団子酢豚風or
☔ほきの蒲焼き
さつま芋のレモン煮
酸辣湯(サンラータン)

ご飯
☔ミートローフ
or
☔白身魚のマスタード焼き
冬瓜のコンソメ煮
ポタージュスープ

ご飯
☔鶏の治部煮
or
☔さわらの菜種焼き
青菜のピーナッツ和え
すまし汁

ジメジメ梅雨を吹っ飛ばそうメニュー②
麦とろご飯
豚肉のスタミナ炒め
きゅうりの酢の物
みそ汁
フルーツ

リクエストメニュー③
ご飯
鶏のから揚げ
キャベツのシラス和え
みそ汁
メロンムース

ご飯
☔肉じゃが
or
☔鮭の有馬焼き
青梗菜の湯葉和え
みそ汁

焼きそば
里芋の鳴門煮
みそ汁



ご飯
☔鶏肉のチーズ焼き
or
☔ほきのピカタ
ポテトサラダ
コンソメスープ

今月のカレー
ひき肉と豆のカレー
盛り合わせサラダ
ヨーグルト
福神漬