



7月 1日(木) 827kcal		7月 2日(金) 831kcal	
ごはん ①葱塩ポーク ②一口アジフライ ③キャベツのツナごま和え ④ごまじゃこにんじん 汁 きのこと根菜のスープ		ごはん ①牛肉とキャベツのスタミナ炒め ②ほうれん草のお浸し ③大豆煮 ④大根の昆布和え 汁 みそ汁 (白菜・麩)	
7月 5日(月) 797kcal		7月 6日(火) 806kcal	
ごはん ①鶏の照り焼き ②里芋とさつま揚げの煮物 ③千草和え ④ごまとかぼちゃのプチコロケ 汁 和風野菜スープ		ごはん ①鯖の香味みそ焼き ②キャベツのちりめん和え ③高野豆腐の卵とじ ④さつまいもの甘煮 汁 すまし汁 (しめじ・オクラ)	
7月 7日(水) 776kcal		7月 8日(木) 881kcal	
夏野菜カレー (ごはん) 冷菜 コーンとツナのサラダ デザート セタゼリー		ごはん ①豚肉の甘酢炒め ②青菜の和え物 ③ポテトのチーズ焼き ④にんじんしりしり 汁 春雨スープ	
7月 9日(金) 832kcal		7月 12日(月) 825kcal	
ごはん ①鶏じゃが ②はんぺんの磯辺チーズ焼き ③小松菜の梅じゃこ和え ④かぼちゃの素揚げ 汁 みそ汁 (キャベツ・さつま揚げ)		ごはん ①鶏肉のトマト煮込み ②青梗菜のお浸し ③サワラのフライ ④れんこんの味噌バターソテー 汁 白菜とベーコンのスープ	
7月 13日(火) 847kcal		7月 14日(水) 804kcal	
ごはん ①チキン南蛮 ②コーンしゅうまい ③青菜のごま和え ④にんじんたらこ炒め 汁 みそ汁 (豆腐・油揚げ)		ごはん ①さばの味噌煮 ②エビフライ ③もやしのソテー ④ごまひじきキャベツ 汁 青梗菜とかにかまのスープ	
7月 15日(木) 870kcal		7月 16日(金) 857kcal	
ごはん ①鶏肉ときのこの和風ソテー ②ちくわのいそべ揚げ ③香味和え ④昆布豆 汁 すまし汁 (麩・ほうれん草)		ごはん ①エビチリたまご ②きのこウインナーのソテー ③ギョウザ ④豆苗の中華和え 汁 大根のスープ	
7月 19日(月) 807kcal			
ごはん ①チンジャオロースー ②春巻き ③チンゲンサイのなめたけ和え ④ピリ辛こんにゃく 汁 五目卵スープ		(終業式)	





