

月	火	水	木	金
R8年 		1	2	3
		ごはん 炒り鶏 小松菜のおひたし	わかめごはん 焼きビーフン ひよこ豆のスープ	ごはん 魚と高野豆腐 の中華炒め 春雨スープ
				
6	7	8	9	10
牛丼 即席漬け くだもの（すいか）	とうもろこしごはん 鮎の塩焼き 五色和え そうめん汁	ごはん ポテトのチーズ焼き ツナサラダ コーンスープ	ごはん 鶏肉のピリ辛揚げ 茎わかめのきんぴら じゃがいものみそ汁	ごはん うま煮 切干大根の酢のもの
				
13	14	15	16	17
ごはん 豚キムチ炒め わかめスープ	夏野菜カレー 豆まめサラダ フルーツヨーグルト	塩レモン焼きそば 海そうサラダ フライドポテト	ごはん 魚のみそマヨ焼き ごま酢和え ミネストローネ	ごはん 青椒肉絲 華風なます
				
20	21	22	23	24
海の日	ごはん 肉じゃが 和風サラダ	ごはん キャベツのメンチカツ 添え野菜 みそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃサラダ	ごはん 家常豆腐 拌三絲
				
27	28	29	30	31
ごはん 肉豆腐 トマトときゅうり の酢みそ和え	ごはん スペイン風オムレツ カリボリきゅうり コーンスープ	ハヤシライス マカロニサラダ	ゆかりごはん 魚のフライ 添え野菜 なすの炒め煮	ごはん トマト入り麻婆豆腐 切干大根のサラダ
				