

月	火	水	木	金
R8 		1	2	3
		塩レモン焼きそば まぐろの三色和え フルーツポンチ	ごはん 鮎の塩焼き じゃこピーマン がんもの含め煮	夏野菜カレー ドレッシング コールスロー ヨーグルト
6	7	8	9	10
ごはん 鶏とカシューナッツ の炒め物 ねぎ塩サラダ	ごはん 鶏の天ぷら 野菜の揚げびたし セタ汁・セタゼリー	じゃじゃ麺 ひじきのサラダ 蒸しとうもろこし	ごはん 豚と野菜のトマト煮 まめマメサラダ 果物（すいか）	どんとろけめし 魚のみぞれ煮 ミニトマト じゃがいものみそ汁
				
13	14	15	16	17
ごはん 魚のラビコットソースかけ 添え野菜（レタス） 鶏肉とキャベツ のミルクスープ	梅ちりごはん 筑前煮 豚しゃぶサラダ	ごはん 麻婆なす 中華風コンスープ 冷凍みかん	とうもろこしごはん 厚揚げのピリ辛炒め 海藻サラダ	ごはん タンドリーチキン トマトのサラダ コンソメスープ
				
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 付け野菜 みそ汁	ごはん 鶏肉のトマト煮 かぼちゃのサラダ	ごはん 家常豆腐 バンサンスー
				
27	28	29	30	31
ごはん 肉豆腐 トマトときゅうり の酢味噌和え	ごはん スペイン風オムレツ 付け野菜 コンスープ	ハヤシライス マカロニサラダ	ゆかりごはん 魚のフライ 付け野菜 なすの炒め煮	ごはん トマト入り麻婆豆腐 切り干し大根 のサラダ
				