

	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)	22日(月)	23日(火)	24日(水)
								
	麺で柔らかく	お昼はラーメン	もろみ味噌の食感も楽しい	ジューシーな鶏肉	父の日イベントメニュー	たれとよく絡めてどうぞ	人気のカレー	洋食ディナー
和朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	竹輪と根菜の含め煮 花野菜サラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーと豆苗の和え物 たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	揚げ真丈と根菜の煮物 スパゲティサラダ 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ツナと野菜の炒め物 ブロッコリーのオリーブソースかけ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ 香の物 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳
洋朝食	オープンオムレツ マカロニサラダ パン コーンポタージュ フルーツ 牛乳	ポトフ風 花野菜サラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	ウインナーと野菜のソテー 白菜のサラダ パン ミルクスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ野菜添え カリフラワーと豆苗のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	鯛つみれのクリーム煮 スパゲティサラダ パン フルーツ 牛乳	ツナと野菜のソテー ブロッコリーのオリーブソースかけ パン 豆乳スープ フルーツ 牛乳	ハムエッグ キャロットサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳
昼食	グリルチキン ガーリッククリームソース 茄子のソテー イタリアンサラダ バターライス ベジタブルスープ	柚子塩チャーシュー麺 春巻き 三色ナムル	赤魚のもろみ味噌焼 炊き合わせ 胡瓜の甘酢和え 御飯 お吸い物	白身魚のフライと帆立コロッケ 五目大豆煮 香の物 御飯 味噌汁	イベントメニュー うなぎちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 赤だし 抹茶ようかん	ほっけのみりん醤油焼 切干大根の煮物 キャベツのゆかり和え 御飯 味噌汁	欧風ビーフカレー 福神漬 きのこのマリネサラダ コンソメ野菜スープ	めばるの柚子麺焼 根菜の炒め煮 法蓮草の磯和え 新生姜御飯 味噌汁
おやつ	いちごムース	もみじまんじゅう	デザートプレート	青りんごゼリー	チョコレートケーキ	オレンジゼリー	黒糖ケーキ	ワッフル
夕食	鰯の麹焼 ひじきの炒め煮 土佐納豆 御飯 味噌汁	豚肉と野菜のкок旨炒め 里芋の明太マヨ焼き 土佐納豆 御飯 味噌汁	『健康増進：カルシウム』 チーズ入りミートローフ きのご飯かけ 小松菜と厚揚げの胡麻炒め 御飯・味噌汁 牛乳プリン 黒蜜きなこソース	鶏肉の照り焼 長芋のピリ辛炒め 隠元の塩昆布和え 御飯 味噌汁	『夏至』 ミナミカゴカマスの塩焼き がんもの含め煮 おくらと茗荷の和え物 枝豆御飯・味噌汁	蒸し鶏 濃厚胡麻だれ 茄子の甘辛炒め 冷奴 御飯 味噌汁	あぶらがれいの南蛮漬 ビーフン炒め 胡瓜の塩だれ和え 御飯 味噌汁	ポークソテー 赤ワインソース カリフラワーのフラン レーズンとベビーリーフのサラダ ライス ミネストローネ

	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)	29日(月)	30日(火)	
							
	人気の唐揚げ	お楽しみ麺の日	カフェ風ランチ	定番の塩焼き	醤油麴でしっとりと	無病息災を願って	
和朝食	さつま揚げの含め煮 アスパラの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	小海老入り卵焼 レタスサラダ たいみそ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ソーセージと野菜のソテー 小粒納豆 焼きのり 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ 梅干し 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	肉団子と野菜の煮物 マカロニサラダ ふりかけ 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	ベーコンエッグ トマトの和え物 のり佃煮 御飯 味噌汁 フルーツ、牛乳	
洋朝食	ウインナーのコンソメ煮 アスパラのサラダ パン フルーツ 牛乳	小海老入り卵焼 レタスサラダ パン グリーンポタージュ フルーツ 牛乳	ソーセージと野菜のソテー 花野菜サラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	スクランブルエッグ 隠元のサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	肉団子の豆乳クリーム煮 マカロニサラダ パン フルーツ 牛乳	ベーコンエッグ トマトのサラダ パン コンソメスープ フルーツ 牛乳	
昼食	『無水調理の日』 白身魚のデミグラスソース バジルポテト 胡桃とリーフレタスのサラダ ライス・人参の無水ポタージュ	『お楽しみ麺の日』 柴漬けおろしのぶっかけうどん 里芋の胡桃味噌だれ 白菜の浅漬け 菜めし御飯	ミックスサンドイッチ 空豆とショートパスタのソテー フレンチサラダ クリームスープ	鯖の塩焼 さつま芋のいとこ煮 小松菜の生姜和え 御飯 具だくさん味噌汁	鶏肉の和風おろし ひじきの炒め煮 白菜の柚子和え 御飯 味噌汁	『夏越の祓』 夏越ごはん（かきあげ丼） 豆腐のたらこあんかけ 香の物 味噌汁	
おやつ	チョコバウムクーヘン	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	りんごムース	クレープ（いちご）	ぶどうゼリー	ロールケーキ	
夕食	鶏の唐揚げ 筍の土佐煮 御飯 味噌汁 アセロラゼリー	鯖の山椒焼 れんこん金平 ちんげん菜のお浸し 御飯 味噌汁	鶏肉の葱だれ レモン風味 五目真丈の含め煮 おくらの子和え 御飯 味噌汁	チンジャオロース 国産にらのチヂミ 御飯 豆苗のスープ 杏仁豆腐	赤魚の醤油麴焼 ブロッコリーと竹輪の炒め お出汁香るとうろ 麦御飯 豚汁	『無水調理の日』 ポークソテー ガーリックソース グリーンサラダ ライス・さつま芋のポタージュ無水仕立て ココアプリン	

栄養
メモ

利尿効果のある
キュウリやメロン、
整腸作用と疲労回復効果
のあるオクラなどの
ネバネバ野菜など、
夏野菜には夏バテを
防ぐ効果があります。
体調を整えるためにも、
旬の食材を積極的に
お召し上がり下さい。

和朝食

洋朝食

昼食

おやつ

夕食

今月の特別なお食事 Special Days

3日夕食	かわり味噌の日
7日昼食	イベントメニュー
11日夕食	入梅の日
19日夕食	健康増進メニュー

21日昼食	父の日イベントメニュー
21日夕食	夏至
26日昼食	お楽しみ麺の日
30日昼食	夏越の祓

父の日 (Father's Day) は1909年にアメリカで始まりました

母をなくし、男手ひとつで育ててくれた父に感謝を込めてパーティーを開いたことが広まり、アメリカでは1972年に祝日となっています。日本でも1955年ごろより広がり、父に感謝を。いつもありがとうございます。

1. 写真はイメージになります。
実物と違う場合がございますのでご了承ください。
2. 献立は都合により変更する場合がございます。

