


26 (月)	27 (火)	28(水)	29 (木)	30 (金)	1 (土)
					赤飯 さばの味噌煮 茄子のひすい煮 キャベツのじゃこサラダ すまし汁 I初キ - 555 kcal お楽しみおやつ
3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
麦飯&とろろ芋 鱈の塩焼き 高野豆腐の煮物 ごま和え 味噌汁 I初キ - 535 kcal お楽しみおやつ	カルシウムアップ ご飯&味噌汁 ひじき入り和風ハンバーグ 冬瓜の桜海老あんかけ 小松菜海苔和え I初キ - 600 kcal お楽しみおやつ	たぬきうどん又はそば 筑前煮 果物 ミニいなり寿司 I初キ - 560 kcal お楽しみおやつ	~★七夕献立★~ 		
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)
チキンカレー 温野菜サラダ フルーツヨーグルト スープ I初キ - 590 kcal お楽しみおやつ	ご飯 赤魚の夏野菜あんかけ 南瓜甘煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁 I初キ - 555 kcal お楽しみおやつ	~パン献立~ 	ご飯 豚肉細切りとピーマンの炒め物 カリフラワー中華風煮 はるさめサラダ 味噌汁 I初キ - 580 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鯖のねぎ味噌焼き ぜんまいの炒め煮 和風トマトサラダ すまし汁 I初キ - 530 kcal お楽しみおやつ	郷土料理 (岩手・青森県) 盛岡じゃじゃ麺 ねりこみ (青森県) りんごコンポート スープ I初キ - 645 kcal お楽しみおやつ
17 (月)	18 (火)	19 (水)	20 (木)	21 (金)	22 (土)
~海の日~ 海老ピラフ夏野菜添え じゃが芋ベーコン炒め カニ風味サラダ スープ I初キ - 530 kcal お楽しみおやつ	三色丼 竹輪の二色揚げ しらす酢の物 味噌汁 I初キ - 585 kcal お楽しみおやつ	ご飯 揚げ豆腐のたっぷり野菜あんかけ 切干大根の炒煮 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I初キ - 605 kcal お楽しみおやつ	ご飯 白身魚ムニエル野菜ソース 夏野菜の揚げ浸し セロリサラダ 味噌汁 I初キ - 580 kcal お楽しみおやつ	味噌ラーメン しゅうまい 杏仁豆腐 ミニ炒飯 I初キ - 660 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鶏肉の胡麻マヨ焼き にんじんツナ炒め ひじきサラダ 味噌汁 I初キ - 605 kcal お楽しみおやつ
24 (月)	25 (火)	26 (水)	27 (木)	28 (金)	29 (土)
ご飯 鮭の磯辺焼き かぶの薄くず煮 手作り厚焼き玉子 味噌汁 I初キ - 555 kcal お楽しみおやつ	ご飯 チキンチャップ 野菜ソテー 枝豆サラダ 味噌汁 I初キ - 585 kcal お楽しみおやつ	ご飯 鱈の香味焼き 揚げ出し豆腐 アスパラサラダ 味噌汁 I初キ - 555 kcal お楽しみおやつ	冷やし中華 (胡麻味又は醤油味) 甘辛肉団子 フルーツ寒天 スープ I初キ - 650 kcal お楽しみおやつ	~お楽しみ献立~ 	ご飯 豚肉の生姜焼き 切り昆布とがんもの煮物 ポテトサラダ 味噌汁 I初キ - 600 kcal お楽しみおやつ
31 (月)	1 (火)	2 (水)	3 (木)	4 (金)	5 (土)
きつねうどん又はそば 揚げ茄子の甘みそかけ 果物 ミニおにぎり I初キ - 585 kcal お楽しみおやつ					

※材料仕入れの都合により、多少メニューが変更が変更されることがありますので、ご了承ください。