

7月21日(日)

【朝食】焼きそばパン・サラダ・ヨーグルト・リンゴジュース



【昼食】
冷やし肉うどん・いなり・デザート



【夕食】照焼ハンバーグ・味噌汁・ご飯・エクレア
(鶏のから揚げUP)



7月22日(月)

【朝食】鯖の蒲焼風・ひじき・温玉・ご飯・味噌汁



【夕食】タコライス・ゴロゴロ野菜スープ・デザート
(マカロニカレーグラタンUP)



7月23日(火)

【朝食】ゴロゴロ野菜のミネストローネ・サラダ・パン・デザート



【夕食】和風温玉パスタ・サラダ・ガーリックライス・スープ
(エビチリUP)



7月24日(水)

【朝食】しらすご飯・出し巻き・金平・野菜味噌汁



【夕食】ホワイトシチュー・コロッケ・サラダ・ご飯・エクレア
(ミートスパUP)



7月25日(木)

【朝食】スープカレー・サラダ・ポテト・パン・OJ



【夕食】プルコギ・春巻き・味噌汁・ご飯・棒棒鶏
(ネギ焼きUP)



7月26日(金)

【朝食】スクランブル・ポテト・サラダ・ウィンナー・
コンポタ・パン



【夕食】角煮・焼売・ご飯・味噌汁
(冷やしそばUP)



7月27日(土)

【朝食】カレイ唐揚げ・だし茶漬け・出し巻き・白玉



【夕食】鶏の照焼・コロッケ・ご飯・味噌汁
(麻婆豆腐UP)



7月28日(土)

【朝食】照焼ハンバーガー・ポテト・ヨーグルト・バナナ・OJ



【昼食】
とろろそば・ご飯・とり天



【夕食】ビーフカレーライス・サラダ・味噌汁・ゼリー
(からポテUP)



7月29日(月)

【朝食】鯖塩焼き・豆腐・海苔・煮物・ご飯・味噌汁



【夕食】鶏唐揚げ胡麻マヨネーズ丼・味噌汁・フルーツ
(冷やし中華UP)



7月30日(火)

【朝食】クラムチャウダー・サラダ・パン・バナナ・AJ



【夕食】たらこバターうどん・五目ちらし・パンケーキ
(天ぷら盛りUP)



7月31日(水)

【朝食】じゃがそばろ・納豆・海苔・ご飯・味噌汁・バナナ



【夕食】油淋鶏・ポテトサラダ・ご飯・スープ
(ペペロンチーノUP)

