

7月24日

~

7月30日

日	24	25	26	27	28	29	30	
曜日	水	木	金	土	日	月	火	
朝	主食	ご飯	ご飯	ご飯		ご飯	ご飯	
	副食	味噌汁 かぼちゃのそぼろ煮	味噌汁 さつま揚げと キャベツの炒め物	味噌汁 じゃが芋の炒め物	キャベツの味噌汁 菓子パン (2個)	味噌汁 はんぺんと白菜の 煮浸し	味噌汁 ひじきの煮付	味噌汁 青菜と豚肉の炒め物
		大根サラダ	さつま芋の レーズン煮	フレンチサラダ	フルーツ缶	れんこんサラダ	ゆで卵サラダ	黒豆
		金時煮豆 飲み物	きゅうりの浅漬け 飲み物	梅干し 飲み物		鯛味噌 飲み物	甘酢和え 飲み物	たくあん 飲み物
昼	主食		ご飯	鯛めし	ご飯	ご飯	さつま汁ご飯	
	副食	うなぎのかば焼き丼	鶏肉のにらマヨ焼き	ぶっかけ冷やし そうめん	ゆで豚の 香味ソースかけ	はまちの南部焼き	ハンバーグ おろしポン酢かけ	冬瓜の鶏あんかけ
		ズッキーニと きゅうりの中華炒め	かぼちゃの含め煮	長芋の旨煮	茄子の七味煮	じゃが芋の 煮っころがし	空芯菜と豚肉の 炒め物	春雨の酢の物
		蒸し茄子の しそ風味酢の物	きゅうりと白魚の 酢の物	白菜の酢の物	トマトと炒り卵の サラダ	揚げ茄子の南蛮漬け	さつま芋とチーズの わさび風味サラダ	白菜の浅漬け
		そうめん汁	中華スープ	パイナップル	かぼちゃの コンソメスープ	具沢山味噌汁	春雨スープ	抹茶羊羹
スイカ	ヨーグルト和え		オレンジ	スイカ	牛乳寒天			
夕	主食	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	副食	野菜炒め	鯖のカレー煮	牛肉の柳川もどき	鮭の塩焼き	筑前煮	鯖の生姜煮	牛肉と茄子の 味噌炒め
		しっとり卵の花	厚揚げの味噌炒め	むきえびの ごま風味炒め	豆腐チャンプル	三宝菜	豆腐の辛味炒め	大根の田舎煮
		ポテトサラダ	涼半三糸	きゅうりと長芋の 梅おかか和え	グリーンサラダ	ナムル	大根の酢の物	キャベツの 生姜酢和え
わかめスープ	オニオンスープ	わかめと豆腐の 味噌汁	里芋の味噌汁	かき玉汁	お麩のすまし汁	レタスときのこの スープ		

【ひとくちコメント】

24日は「土用の丑」です。昼食は特別メニューで『うなぎのかば焼き丼』をご用意致します。35℃近い暑さに負けずかとれあの庭で炭火焼きしますので、是非見に来てください。デザートには、畑で収穫した「スイカ」をお出ししますのでお楽しみに。

