

				1日 (金) 鶏肉のグリル 和風おろしソース 御飯 牛乳 200ml バター炒め ほうれん草の小町和え (744Kcal)
4日 (月)	5日 (火)	6日 (水)	7日 (木)	8日 (金)
メキシコ風ピラフ 牛乳 200ml オムレツ 大豆のサラダ (820Kcal)	鶏肉のレモン風味焼き スナップえんどうのソテー 御飯 牛乳 200ml ウインナーとしめじ炒め サラダ (755Kcal)	サバの塩焼き 御飯 牛乳 200ml 麻婆はるさめ キャベツの和風和え (821Kcal)	《七夕》 ちらし寿司 けんちん汁 星のコロッケ ツイストマカロニサラダ (764Kcal)	スパゲティーミートソース 牛乳 200ml ハムカツ 大根サラダ (796Kcal)
11日 (月)	12日 (火)	13日 (水)	14日 (木)	15日 (金)
韓国風焼肉 御飯 牛乳 200ml 春巻き マリネ (918Kcal)	サラダうどん 牛乳 200ml メンチカツ ほうれん草のポン酢和え (743Kcal)	魚のごまマヨ焼 いんげんのソテー 御飯 牛乳 200ml きんぴらごぼう キャベツの信田和え (835Kcal)	鶏肉の味噌焼き ソテー 御飯 牛乳 200ml 卵炒め 春雨の中華和え (815Kcal)	ハヤシライス コンソメスープ イカリングフライ グリーンサラダ (759Kcal)
18日 (月)	19日 (火)	20日 (水)	21日 (木)	22日 (金)
	《パンの日》 パン 牛乳 200ml チーズハンバーグ コンソメ煮 スパサラダ (784Kcal)	鶏肉の唐揚げ 御飯 牛乳 200ml スペイン風オムレツ わかめサラダ (788Kcal)	キーマカレー 牛乳 200ml かぼちゃコロッケ コールスローサラダ (912Kcal)	