
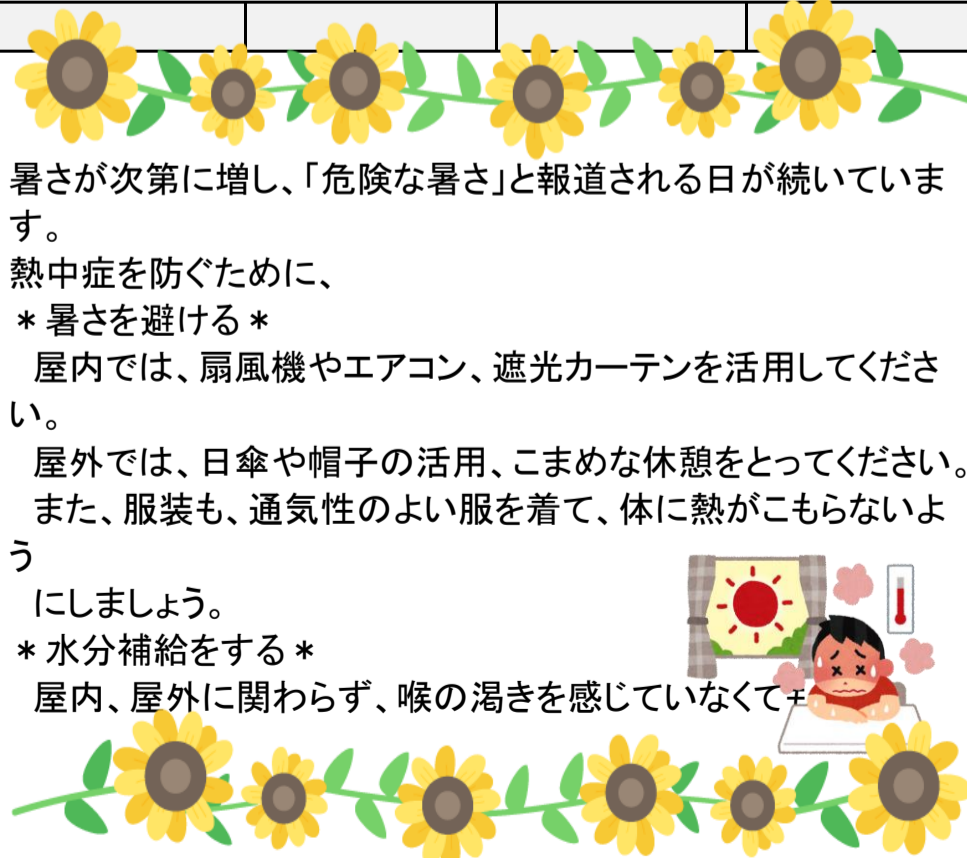



	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)	
朝		ごはん 小松菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(たらこ)	あんぱん 野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	鶏雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃)	卵雑炊 さつま芋の黒ごま金平 フルーツカクテル	チョコパン チキンボールと野菜のトマト煮 牛乳 フルーツ缶(黄桃)	ごはん 里芋の揚げ出し すまし汁 ふりかけ(かつお)
昼		ごはん 揚げ魚の 夏野菜のトマトソースがけ 春雨サラダ フルーツ缶(マンゴー) 味噌汁	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き カリフラワーのごま風味和え フルーツ(パイナップル) コンソメスープ	ごはん さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) すまし汁	ごはん 牛すき煮 塩だれキャベツ フルーツ缶(みかん) 味噌汁	ごはん 銀だらの照り焼き ぜんまい煮 フルーツ(オレンジ) 味噌汁	ごはん あじの南蛮漬け ビーフン炒め フルーツ缶(りんご) 中華スープ
おやつ		ペアクリームワッフル	洋梨のタルト	抹茶ゼリー	マーラカオ	和のパンケーキ	スイスロール
夕		ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め いかと里芋の煮物 ごぼうサラダ フルーツ(オレンジ)	ごはん さわらのポン酢がけ かぼちゃの煮物 きゅうりの生姜醤油和え すまし汁	ごはん 豚肉の塩炒め 大根とちくわの煮物 フルーツ(キウイ) もずく酢	ごはん 鮭のねぎ醤油焼き 冬瓜のおかか煮 畑菜のなめたけ和え きやらぶき	ごはん 牛肉ときのこの中華炒め 五目玉子 もやしの和え物 中華スープ	ごはん 鶏肉のごまみそ焼き じゃが芋きんぴら 青菜の和え物 フルーツ(パイナップル)

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝	芋粥 がんもの含め煮 フルーツ缶(マンゴー)	ごはん ピーマンの炒め煮 具沢山味噌汁 ふりかけ(しそ)	クリームパン 小松菜とベーコンのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	鮭雑炊 干草焼き フルーツカクテル	中華雑炊 じゃがいものそぼろ煮 フルーツ缶(白桃)	あんぱん 野菜とウインナーのソテー 牛乳 フルーツ缶(洋梨)	ごはん 大豆五目煮 おぼろ汁 ふりかけ(かつお)
昼	豚丼 キャベツの塩昆布和え フルーツ(キウイ) 赤だし汁	ごはん 赤魚の煮付け 五目おから フルーツ缶(黄桃) すまし汁	うな丼 野菜つみれと冬瓜の煮物 冷奴 赤だし汁	かに散らし寿司 切干大根の炒り煮 青梗菜の香味和え 味噌汁	ごはん さわらの煮付け ほうれん草のお浸し フルーツ缶(りんご) 味噌汁	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 香の物(福神漬け) ヨーグルトデザート	ごはん さばのみりん焼き 小松菜のなめたけ和え フルーツ缶(マンゴー) 味噌汁
おやつ	カステラ	どら焼き	抹茶ババロア	ブルーベリーケーキ	いちごゼリー	赤メロンゼリー	カラメルプリン
夕	ごはん ほっけの漬け焼き 鶏肉と里芋の煮物 きゅうりの酢の物 吉野汁	ごはん 鶏肉のから揚げ しろなの信田煮 フルーツ(オレンジ) 香の物(桜大根)	ごはん 豚肉の玉葱ソース炒め 南瓜の煮物 フルーツ(パイナップル) 浅漬け(きゅうり)	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き 茄子のトマト煮 フルーツ(キウイ) コンソメスープ	ごはん 豚肉の味噌焼き 厚揚げと大根の炒め煮 人参サラダ すまし汁	ごはん 白身魚の和風ムニエル 里芋の含め煮 しろなの錦糸和え フルーツ(パイナップル)	ごはん とんかつ 冬瓜の土佐煮 フルーツ(オレンジ) 甘酢漬け

	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
朝	卵雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め 金時豆	ごはん 小松菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(たらこ)	チョコパン 野菜のポトフ 牛乳 フルーツ缶(マンゴー)	<p>暑さが次第に増し、「危険な暑さ」と報道される日が続いています。</p> <p>熱中症を防ぐために、 * 暑さを避ける * 屋内では、扇風機やエアコン、遮光カーテンを活用してください。 屋外では、日傘や帽子の活用、こまめな休憩をとってください。 また、服装も、通気性のよい服を着て、体に熱がこもらないようにしましょう。</p> <p>* 水分補給をする * 屋内、屋外に関わらず、喉の渇きを感じていなくて</p> 			
昼	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース ポテトサラダ フルーツ缶(ミックス) 味噌汁	肉うどん 人参のきんぴら ほうれん草のドレッシング和え フルーツ缶(みかん) リクエストメニュー	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(りんご) 中華スープ				
おやつ	ウインナー蒸しパン	ソフトクレープ	ストロベリーカスタードタルト				
夕	ごはん 黒ムツの梅肉焼き なすの煮浸し フルーツ(キウイ) 香の物(つぼ漬け)	ごはん チーズインハンバーグ ~野菜ソースがけ~ マッシュかぼちゃ フルーツ缶(白桃) カリフラワーサラダ	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 冬瓜のそぼろかけ フルーツ(パイナップル) もずく酢				