

	日 6月29日	月 6月30日	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日
朝食	ミニメロンパン 黒糖ロール 野菜サラダ 果物（キウイ） 牛乳	チョコカスタード マカロニサラダ フルーツヨーグルト 牛乳	バターロール カスタードロール キャベツのスープ煮 果物（桃缶） カフェオレ	お粥 大根のうま煮 かまぼこ	黒糖食パン さつまいものみかん煮 果物（キウイ） りんごジュース	丸ロール バターロール 人参のコーン煮 果物（みかん缶） 牛乳	イエローロール ショコラロール 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） 牛乳
昼食	ごはん 鮭（さけ）の酒蒸し ごぼうのそぼろ炒め からし菜と白きくらげのお浸し 豚汁	ごはん 鶏肉の照煮 冬瓜の煮物 ほうれん草の白和え おつゆ麩とうす揚げの味噌汁	ごはん 鰯（ぶり）の辛み焼 ぜんまいの煮物 きゅうりの浅漬け じゃが芋と貝割れの味噌汁	他人丼 南瓜のいとこ煮 果物（スイカ） 榎ともやしの味噌汁	ごはん カレイのパン粉焼き ジャーマンポテト フルーツカクテル パンプキンスープ	ごはん 焼肉 里芋の煮っころがし ほうれん草のほたて和え 大根とうす揚げの味噌汁	牛肉とごぼうの炊き込みご飯 鯖（さば）の塩焼き アスパラの炒め物 オクラとささみの和え物 あさりと貝割れの吸物
夕食	ごはん 麻婆なす 青梗菜の中華風煮浸し アスパラときのこの中華和え 中華スープ（人参・玉葱）	ごはん 鰯（あじ）の梅焼き 千切大根の煮物 春菊のお浸し 長芋のとろろ汁	ごはん 豚肉と白菜のボン酢炒め 路の土佐煮 茄子のごま和え オクラと玉ねぎの吸物	ごはん 鯖（さわら）の塩焼き きんぴらごぼう. なめこのおろし和え みつばとはんぺんの吸物	ごはん 肉団子の甘酢あんかけ 炒めピーマン 野菜の辛み和え 中華スープ（青梗菜・白葱）	ごはん 鯛（たい）の煮付け 高野豆腐卵とじ 長芋の醤油焼き とろろとかまぼこの吸物	ごはん 回鍋肉 水餃子 ナムル 中華スープ（玉葱・ほうれん草）
3時	利休饅頭 水羊羹	マンゴープリン	クリームコンフェ 紅茶 プリン	塩まんじゅう ふんわりみたらし	人形焼き ふんわりよもぎ	日向夏ゼリー	パンケーキメープル 紅茶 いちごのムース
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
朝食	雑炊 青梗菜の煮浸し 出汁巻きたまご	カスタードクリームパン トマトサラダ ウインナーソーテ 果物（桃缶） 牛乳	ミルクパン レーズンロール 白菜のベーコン煮 果物（キウイ） ミルクティー	ワッサンデニッシュ ほうれん草のクリーム煮 果物（みかん缶） カフェオレ	十勝あんぱん なすのトマト煮 果物（パイン缶） 牛乳	お粥 白滝の有馬煮 べったら漬け	ライトワッサン ハニーロール ハムサラダ 果物（桃缶） ミルクティー
昼食	ごはん 鶏肉のきじ焼き 焼き茄子 胡瓜のなめ茸和え 南瓜と絹さやの味噌汁	冷やしそうめん おにぎり（ふりかけ） いんげんのごま和え 果物（メロン）	ごはん 豚肉と葱の炒め物 千切大根の煮物 小松菜のお浸し 白菜ともやしの味噌汁	ごはん 白身魚の照焼 牛肉と筍の炒め物 カニかまと野菜の中華和え おつゆふとなめこの吸物	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 鶏肉の塩だれ焼き 五目豆 みつばのおろし和え さつま芋と春菊の味噌汁	ごはん 鯖（さば）の味噌煮 冬瓜の煮物 きゅうりの酢の物 ささみとオクラの吸物	ごはん ミートローフ 粉ふき芋 野菜サラダ（ごまドレッシング） コーンスープ
夕食	ごはん めばるの香味焼き 蓮根の炒めなます 白菜のお浸し わかめと巻き麩の吸物 プリン	ごはん 鰯（あじ）の生姜煮 きのこ炒り豆腐 ほうれん草と揚げの和え物 玉ねぎと舞茸の味噌汁 七タゼリー	ごはん 鮭（さけ）のごま味噌焼き がんもの炊き合わせ キャベツの浅漬け 榎とかまぼこの吸物 信州りんごカステラ 紅茶 日向夏ゼリー	ごはん すき焼き 里芋の緑あんかけ ごま胡瓜 厚揚げといんげんの味噌汁 チョコレートムース	ごはん 鯖（さわら）の南部焼き 豆腐田楽 青梗菜の磯辺和え 舞茸と花麩の吸物 りんごゼリー	ごはん とんべい焼き風出汁巻き 田舎煮 小松菜の辛子和え 白菜としめじの味噌汁 クリームチーズケーキ カフェオレ はちみつレモンゼリー	ごはん 鮭（さけ）の塩焼き ほうれん草の卵とじ 長芋のわさび醤油がけ みつばと麩の吸物 三笠饅頭 水羊羹
	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日
朝食	黒糖ロール ミニメロンパン ごぼうサラダ 果物（キウイ） 牛乳	Wドッグパン 人参のコーン煮 果物（みかん缶） りんごジュース	チョコカスタード さつま芋サラダ 果物（パイン缶） 牛乳	お粥 小松菜と竹輪の生姜煮 にしんの煮付け	ミルクパン ショコラロール コールスローサラダ 果物（桃缶） りんごジュース	レーズンロール バターロール さつまいものみかん煮 果物（パイン缶） 牛乳	カスタードロール 黒糖ロール スクランブルエッグ 果物（キウイ） ミルクティー
昼食	ごはん 赤魚の煮付け ひじきの炒め煮 春菊のお浸し とろろと榎の吸物	ごはん カレイのバジル焼き れんこんきんぴら からし菜と白きくらげのお浸し 南瓜と玉葱の味噌汁	ごはん シーザーサラダ 果物（マンゴー） コンソメスープ（椎茸・なめこ）	ごはん 肉じゃが ぜんまいの煮物 ほうれん草の白和え 榎とわかめの味噌汁	ごはん 鰯（さわら）の塩麹焼き 里芋の煮っころがし いんげんのごま和え そうめんとかまぼこの吸物	ごはん 鶏肉と野菜の煮込みトマト風味 カニサラダ（ごまドレッシング） 果物（メロン） コンソメスープ（小松菜・ハム）	うなぎ丼 ひじきれんこん 胡瓜と茄子のしょうが和え 厚揚げと絹さやの味噌汁
夕食	ごはん 鶏肉の照煮 じゃこビーマン 竹輪のごま和え もやしと貝割れの味噌汁	ごはん 豆腐と豚肉のうま煮 アスパラの炒め物 玉葱と胡瓜の中華和え 中華スープ（小松菜・人参）	ごはん 鶏肉のおろしボン酢 なすの甘辛煮 白菜の浅漬け 豚汁	ごはん 鰯（あじ）の辛み焼 高野の炊き合わせ トマトのおろし和え のっぺい汁	ごはん 豚ヒレの照り焼き 路の土佐煮 きゅうりの浅漬け かき玉汁	ごはん 鰯（ぶり）の生姜焼き 竹輪のきんぴら 大根の梅マヨ和え ごぼうともやしの味噌汁	ごはん 八宝菜 青梗菜の中華風煮浸し アスパラと胡瓜の中華和え 中華スープ（春雨・玉葱）
3時	ふんわりケーキ 紅茶 りんごゼリー	マドレーヌ ミルクティー いちごのムース	ベルギーワッフル 紅茶 ピーチゼリー	紅茶ケーキ カフェオレ 日向夏ゼリー	黒糖まんじゅう ふんわりみたらし	ココアワッフル 紅茶 マンゴープリン	福茶 ふんわりよもぎ
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
朝食	ショコラロール ハニーロール 野菜サラダ（青じそドレッシング） 果物（みかん缶） 牛乳	雑炊 蒟蒻のみそ炒め 高菜漬	ミルクパン イエローロール ほうれん草のクリーム煮 果物（桃缶） 牛乳	黒糖食パン ウインナーソーテ 果物（みかん缶） カフェオレ	カスタードクリームパン ポテトカップグラタン 果物（キウイ） 牛乳	ワッサンデニッシュ 千切大根のサラダ 果物（パイン缶） りんごジュース	お粥 ひじきの炒め煮 白花豆
昼食	ごはん 鯖（さば）の塩焼き 冬瓜の煮物 小松菜のわさび和え さつま芋となめこの味噌汁	ごはん 冷しゃぶ 焼き茄子 小松菜のごま和え わかめともやしの味噌汁	きのこごはん 野菜炒め 高野豆腐含め煮 タコの酢の物 花麩と路の吸物	ごはん エビフライ（タルタルソース） 粉ふき芋 果物（マンゴー） コンソメスープ（椎茸・なめこ）	ざるそば （ごはん希望者のみ） 鶏肉の治部煮 わかめの酢の物 果物（スイカ）	ごはん 甘だいのレモン味噌焼き 青梗鶏そぼろ煮 小松菜のからし和え 豆腐と貝割れの吸物	ごはん 牛肉の七味焼き がんもの含め煮 春菊のごま和え しめじとオクラの吸物
夕食	ごはん 大根と肉団子の煮物 南瓜のいとこ煮 ほうれん草の磯辺和え オクラとかいわれの吸物 ピーチゼリー	ごはん 千草焼き（あんかけ） 五目豆 榎の甘酢和え とろろとかまぼこの吸物 バナナケーキ 牛乳 紅茶のムース	ごはん 鰯（あじ）の生姜煮 茄子の炒め物 青梗菜の辛子和え じゃが芋と人参の味噌汁 発酵バターケーキ 牛乳 紅茶 りんごゼリー	ごはん 蒸し鶏 南瓜のそぼろあんかけ 梅胡瓜 あさりとみつばの吸物 水羊羹	ごはん ホッケの塩焼き 里芋の柚子田楽 ほうれん草と揚げの和え物 巻き麩とかまぼこの吸物 しっとりりはちみつケーキ 紅茶 チョコレートムース	ごはん 水餃子 白菜とむき海老の中華煮 カニかまと野菜の中華和え 杏仁フルーツ 栗田舎饅頭 ふんわりみたらし	ごはん 鯖（さば）の辛み焼 じゃが芋の煮物 胡瓜のなめ茸和え わかめと麩の味噌汁 ヨーグルトケーキ カフェオレ ピーチゼリー
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
朝食	レーズンロール 丸ロール なすのトマト煮 果物（桃缶） 牛乳	黒糖ロール ミニメロンパン ごぼうサラダ 果物（キウイ） ミルクティー	十勝あんぱん オムレツ 果物（みかん缶） 牛乳	ハニーロール ショコラロール シーザーサラダ 果物（パイン缶） 牛乳	雑炊 千切大根の煮物 にしんの煮付け		
昼食	炊き込みごはん カレイのわかめ蒸し 里芋の緑あんかけ 青梗菜の帆立和え うす揚げと白菜の味噌汁	ごはん 鯖（さわら）のおろし蒸し ぜんまいの煮物 きゅうりの酢の物 みつばと麩の吸物	ごはん 豚の生姜焼き きのこ炒り豆腐 もすくの酢の物 さつま芋と玉葱の味噌汁	ホタテと舞茸の炊き込みごはん 鰯（ぶり）の柚焼き きんぴらごぼう. からし菜と白きくらげのお浸し 里芋と白葱の味噌汁	ごはん 豚肉となすの利久煮 高野の炊き合わせ 小松菜の胡麻和え みつばと竹輪の吸物		
夕食	ごはん 厚揚げのみそ炒め 田舎煮 ほうれん草の白和え ささみとオクラの吸物 いちごのムース	ごはん 鶏肉の梅焼き 蓮根の炒めなます 小松菜のお浸し じゃが芋と絹さやの味噌汁 おかしなバナナ 紅茶 日向夏ゼリー	ごはん 鮭（さけ）の照焼 大豆の煮物 長芋の醤油焼き そうめんとかまぼこの吸物 栗饅頭 ふんわりよもぎ	ごはん 牛肉の炒め煮 ほうれん草の卵とじ オクラとささみの和え物 巻き麩と榎の吸物 はちみつレモンゼリー	ごはん 鰯（あじ）と厚揚げのみぞれ煮 冬瓜の煮物 青梗菜の煮浸し たまごの味噌汁 クリームコンフェ カフェオレ マンゴープリン		
3時							