

	月	火	水	木	金	土
		1 (小豆の日)	2	3	4	5
昼食		お赤飯 みそ汁 豚肉と茄子の中華炒め 春雨と白菜の煮物 洋梨缶	ごはん わかめスープ チンジャオロース さつま芋と昆布の煮物 巨峰or黄桃	ハヤシライス コンソメスープ 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ しそチーズ巻き&野菜コロッケ カニ風味スパゲッティサラダ バナナ	ごはん みそ汁 鯖の塩焼き 里芋の煮物 黄桃
		やわらかおかき (うす塩味) まんじゅう	プリン クッキー	今川焼き せんべい	オレンジゼリー サブレ	ようかん ミルククリームせんべい
	7 (七夕)	8	9	10 (冬瓜の日)	11	12
昼食	七夕ちらし すまし汁 ほうれん草の白和え フルーツポンチ	ごはん コンソメスープ ポークチャップ 切り干し大根のさっぱり塩麹和え バナナ	ごはん コンソメスープ シーフードカレー 揚げ茄子とブロッコリーのオリーブ仕立て 洋梨	ごはん みそ汁 鰯の蒲焼 冬瓜のそぼろ煮 巨峰or黄桃	ごはん コンソメスープ ロールキャベツクリーム煮 スパゲッティサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 鯖の塩麹焼き ささみとごぼうのサラダ 黄桃
	七夕ゼリー せんべい	カスタードケーキ バームロール	栗カステラ饅頭 ウエハース	杏仁豆腐 ドーナツ	抹茶ようかん サブレ	あんドーナツ おかき
	14 (ゼリーの日)	15	16	17	18	19 (土用の丑の日)
昼食	ごはん みそ汁 ニシンの蒲焼 キャベツと油揚げの味噌煮 ヨーグルト	ごはん コンソメスープ 鶏のカレー照煮込み キャベツの土佐煮 バナナ	ごはん みそ汁 鯖のおろし煮 小松菜の卵とじ 黄桃	ミルクパン マカロニスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリーガーリックオイル和え キウイフルーツ	ゆかりご飯 みそ汁 鶏肉の甘辛炒め 枝豆のサラダ ヨーグルト	うな丼 すまし汁 冷奴 筑前煮 オレンジ
	スイカゼリー せんべい	お茶プリン クリームサンドクッキー	クリームチーズとヨーグルトのデザート ソフトクッキー	バームクーヘン ウエハース	人形焼き おかき	シークワーサータルト or 日向夏ゼリー ふんわりシュクレ
	21 (海の日)	22	23	24	25	26
昼食	ごはん すまし汁 ハンバーグのバジルトマトソース きくらげとこんにゃくの佃煮 巨峰or黄桃	わかめご飯 すまし汁 鯖の西京漬け 切り干し大根煮 キウイフルーツ	ごはん コンソメスープ シュクメルリ オニオン&コールスロー 洋梨	ごはん みそ汁 ぶり大根 オクラとブロッコリーの湯葉あんかけ ヨーグルト	焼きそば みそ汁 オクラのごま和え オレンジ	炒飯 卵スープ 鰯のチリソース もやしニラ炒め バナナ
	和菓子 (海開き) やわらかおかき (うす塩味)	カステラ せんべい	アイス風デザート (バニラ) あんドーナツ	ライチゼリー ウエハース	たいやき やわらかおかき (きなこ)	クリームコンフェ クッキー
	28	29	30 (梅干しの日)	31	栄養士ーロメモ	
昼食	ごはん すまし汁 ささみ大葉フライ 味噌じゃが煮 黄桃	ごはん コンソメスープ 肉団子の柚子風味野菜あん 油揚げの卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鰯の梅干し煮 ツナとごぼうのサラダ 洋梨	ごはん すまし汁 鶏肉の唐揚げ しめじのアスパラ白和え キウイフルーツ	梅干しの良い・悪い ・良い点：腸内環境の改善、疲労回復、免疫力向上、血圧の安定、美肌効果骨の老化防止、肝臓機能のサポート等が期待されます。 ・悪い点：食べ過ぎると胃に負担がかかる。腎疾患のある人はカリウム過多。 良い点と悪い点を知ること適切に摂取することができます。自分の身体に合わせておいしく健康的な食生活を送りましょう。	
	白こし饅頭 せんべい	チョコババロア クッキー	ココアワッフル やわらかサブレ	スイートポテト バームロール		