

	昼食	夕食	昼食	夕食	昼食	夕食		
7月15日	カレーのみぞれ煮 シャトー人参 ツナの玉子とじ 茄子のそぼろ煮 れんこんきんぴら エネルギー 434kcal 塩分 1.2g	牛とじ煮 チンゲン菜のごま和え 大根炊き さつま揚げの味噌炒め エネルギー 457kcal 塩分 1.8g	ハッシュドビーフ風フライ 梅ごぼう 小松菜の炒り菜 がんともの含め煮 さつま芋サラダ エネルギー 552kcal 塩分 2.0g	いわしハンバーグ(甘酢ソース) きゃら落風 キャベツとハムの玉子炒め ひじき煮 エネルギー 470kcal 塩分 2.3g	7月15日	豚肉のオイスター炒め アジのごま風味噌焼き ピースソテー ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) ブレンオムレツ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) ビーフン炒め じゃこビーマン 筍の土佐煮 エネルギー 433kcal 塩分 1.2g	エネルギー 462kcal 塩分 2.0g	
7月16日	白身魚フライ 小松菜の柚子和え 大豆とソーセージのトマト煮込み 彩りしんじょの炊き合せ(枝豆)[7月~10月] わかめの青ジソサラダ エネルギー 559kcal 塩分 2.5g	鶏肉と野菜の山賊炒め 青菜と蒲鉾の和え物 豚肉と筍の炒め煮 ごぼうのごまよごし エネルギー 432kcal 塩分 1.2g	7月16日	チキンスターキ(レモン風味) バターコーン 大根の生姜酢和え カニ入りつみれの炊き合せ ほうれん草のピーナツ和え エネルギー 460kcal 塩分 1.8g	ミートオムレツ ビーマンソテー 梅酢和え 鶏じゃが コールスローサラダ エネルギー 457kcal 塩分 2.5g	7月16日	白身魚(ホキ)の幽庵焼き ロールキャベツ(コンソメ風味) 人参煮 じゃが芋マーボー炒め からし菜のごま炒め きのこのすき焼き煮 南瓜のそぼろ煮 ほうれん草のしらす和え チンゲン菜ときのこのソテー エネルギー 420kcal 塩分 2.0g	エネルギー 439kcal 塩分 1.6g
7月17日	中華丼 三杯酢和え 紅生姜 エネルギー 381kcal 塩分 1.8g	ハヤシオムレツ フキの煮物 白菜のおかか和え ひじきと挽肉の炒め物 春菊のナムル エネルギー 444kcal 塩分 2.2g	7月17日	サワラの磯辺焼き 大根なます ごま南瓜 根菜の五目煮 こんにゃくの辛味炒め エネルギー 466kcal 塩分 1.6g	牛ひき肉と豆腐のすき焼き煮 フキと油揚げの炒り煮 キャベツとウインナーのカレー炒め 二色和え エネルギー 436kcal 塩分 1.3g	7月17日	牛肉の味噌生姜煮 野菜入りふわふわ豆腐あんかけ ソナマカロニサラダ 中華わかめ和え 野菜の山椒風味炒め 親子煮 里芋の煮物 ひじきと大豆の煮物 エネルギー 544kcal 塩分 1.5g	エネルギー 504kcal 塩分 2.8g
7月18日	アジの生姜煮 大根煮 ミニがんと 里芋ときのこのバターコンソメ炒め ぜんまいと竹輪の煮物 エネルギー 488kcal 塩分 2.5g	豚ちり鍋風(ポン酢別添え) ポテトサラダ 茄子のおろし煮 チンゲン菜の炒り菜 エネルギー 471kcal 塩分 1.3g	7月18日	豚肉のにんにく醤油焼き だし巻き玉子 大根としいたけの煮物 しろ菜のお浸し エネルギー 418kcal 塩分 1.6g	サケのチャンチャン焼き コーン春雨サラダ じゃが芋のナポリタン風 小松菜の辛子和え エネルギー 486kcal 塩分 1.7g			
7月19日	豆腐ハンバーグ パセリ芋 白菜のレモン酢和え 中華うま煮炒め 大根のカニ風味あんかけ エネルギー 425kcal 塩分 1.5g	ビーフカツ ベジタブルサラダ 小松菜のナムル 筑前煮 キャベツの沢庵和え エネルギー 526kcal 塩分 1.6g	7月19日	味噌カツ(味噌別添え) 春菊のおろし和え キャベツの塩炒め さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー エネルギー 490kcal 塩分 2.2g	ブリの照焼き ブロッコリー 白菜の生姜和え 豚肉入り五目きんぴら 南瓜煮 エネルギー 497kcal 塩分 1.1g			
7月20日	白身魚(ホキ)のもちろみ焼き カリフラワー甘酢和え マーボー竹輪 じゃが芋の旨煮 ピリ辛こんにゃく エネルギー 419kcal 塩分 1.9g	鶏肉の野菜あんかけ ほうれん草とマグロフレークの和え物 さつま芋とレーズンの煮物 わかめとしらすの酢の物 エネルギー 456kcal 塩分 1.5g	7月20日	牛ひき肉と野菜のカレー シーザーサラダ(ドレッシング別添え) 福神漬け エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	酢豚 茄子とビーマンの味噌炒め 北海煮 炒り豆腐 エネルギー 469kcal 塩分 1.5g			
7月21日	豚肉としめじの味噌生姜炒め 土佐酢和え 南瓜とベーコンの煮物 ほうれん草の錦和え エネルギー 434kcal 塩分 1.5g	ホッケの磯辺焼き 人参マリネ 彩りしんじょ(玉子) けんちん煮 チンゲン菜と干しエビの塩炒め エネルギー 447kcal 塩分 1.9g	7月21日	サバの野菜入り甘酢煮 ひじきサラダ 豆腐しんじょの炊き合せ こんにゃくの中華和え エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	ジュシーハンバーグ インゲンソテー ニラ玉あんかけ 大根のうま煮 キャベツのゆかり和え エネルギー 449kcal 塩分 2.2g			

音読

『私と小鳥と鈴と』

私が両手をひろげても、
お空はちっとも飛べないが、
飛べる小鳥は私のように、
地面(じべた)を速くは走れない。

私がかたをゆすっても、
きれいな音は出ないけど、
あの鳴る鈴は私のように、
たくさん唄は知らないよ。

鈴と、小鳥と、それから私、
みんなちがって、みんないい。

★追加注文・キャンセル
などの変更のご連絡は前
日五時までに
お願いします。