

	昼食	夕食		昼食	夕食		昼食	夕食
7月1日	白身魚(ホキ)のもろみ焼き 小松菜のおかか和え 野菜のトマト炒め けんちん煮 ピリ辛こんにゃく	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 南瓜とレーズンの煮物 中華わかめ和え	7月1日	サバの野菜入り甘酢煮 茄子とピーマンの味噌炒め 北海道煮 炒り豆腐	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	7月1日	サワラの西京焼き 枝豆のおかか和え バンバンジーサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の肉じゃが風 ごぼうとれんこんの甘酢和え	チキンと南瓜のシチュー 中華ドレサラダ(ドレッシング別添え) 姫高野の炊き合せ 春菊のお浸し
土	エネルギー 413kcal 塩分 1.5g	エネルギー 436kcal 塩分 1.6g	土	エネルギー 476kcal 塩分 1.3g	エネルギー 452kcal 塩分 1.7g	土	エネルギー 485kcal 塩分 1.3g	エネルギー 430kcal 塩分 1.6g
7月6日	豚肉としめじの味噌生姜炒め 土佐酢和え 鶏ごぼう ほうれん草の錦和え	ホッケの磯辺焼き 人参マリネ ニラ玉あんかけ じゃが芋としいたけの煮物 チンゲン菜と干しエビの塩炒め	7月6日	照焼チキン ほうれん草のお浸し キャベツの塩炒め カニ入りつみれの炊き合せ こんにゃくの中華和え	豆腐ハンバーグ インゲンソテー 里芋のごまポン酢和え 大根のうま煮 わかめの青ジソサラダ	7月6日	肉団子のきのこあんかけ 小松菜のごま和え 大豆のコンソメ煮 きくらげの酢の物	エビ焼売 ピーマンソテー 野菜の三杯酢 マーボー茄子 ほうれん草のバターソテー
日	エネルギー 432kcal 塩分 1.6g	エネルギー 430kcal 塩分 2.2g	日	エネルギー 444kcal 塩分 1.9g	エネルギー 445kcal 塩分 2.5g	日	エネルギー 490kcal 塩分 2.4g	エネルギー 444kcal 塩分 1.5g
7月7日	ハッシュドビーフ風フライ 梅ごぼう さつま芋サラダ 豆腐しんじょの炊き合せ 小松菜の炒り菜	いわしハンバーグ(甘酢ソース) ひじき煮 キャベツとハムの玉子炒め オクラと茄子の和え物	7月7日	豚肉のオイスター炒め ひじきサラダ 煮合せ(厚揚げ・人参・フキ) キャベツの沢庵和え	アジのごま風味噌焼き しば漬け プレーンオムレツ 野菜のバジル炒め チンゲン菜ときのこのソテー	7月7日	トマトオムレツ 人参甘煮 チンゲン菜のお浸し 肉野菜煮込み スパゲティサラダ	韓国風焼肉炒め ほうれん草とハムのマリネ(ドレッシング別添え) 南瓜とじゃこの煮物 竹輪と昆布の炒り煮
月	エネルギー 536kcal 塩分 1.8g	エネルギー 463kcal 塩分 1.8g	月	エネルギー 440kcal 塩分 1.3g	エネルギー 442kcal 塩分 2.4g	月	エネルギー 447kcal 塩分 1.3g	エネルギー 453kcal 塩分 2.1g
7月8日	チキンステーキ(レモン風味) バターコーン 大根の生姜酢和え がんもの含め煮 ほうれん草のピーナッツ和え	ミートオムレツ 南瓜サイコロソテー 梅酢和え 鶏じゃが 大根サラダ(ドレッシング別添え)	7月8日	酢豚 彩りしんじょ(玉子) きのこのすき焼き煮 しる菜のごま炒め	ロールキャベツ(トマトソース) ほうれん草のしらす和え 南瓜のそぼろ煮 筍の土佐煮	7月8日	『私と小鳥と鈴と』	
火	エネルギー 502kcal 塩分 1.6g	エネルギー 445kcal 塩分 2.3g	火	エネルギー 479kcal 塩分 1.5g	エネルギー 401kcal 塩分 1.2g	火		
7月9日	鶏肉の甘酢あん じゃが芋マーボー炒め 根菜の五目煮 二色和え	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 こんにゃくの辛味炒め	7月9日	牛肉の味噌生姜煮 お魚厚揚げ 野菜の山椒風味炒め 里芋の煮物	野菜入りふわふわ豆腐あんかけ マーボー竹輪 親子煮 ひじきと大豆の煮物	7月9日	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。	
水	エネルギー 462kcal 塩分 1.8g	エネルギー 442kcal 塩分 1.4g	水	エネルギー 490kcal 塩分 1.8g	エネルギー 492kcal 塩分 2.3g	水		
7月20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	ミートボールとキャベツのクリーム煮 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	7月20日	カラフトマスの南蛮漬け ソナマカロニサラダ さつま芋のケチャップ煮 オクラのごま和え	チキンカツ ごぼうサラダ キャベツのレモン酢和え 野菜のクリーム煮 ピーマンと筍の炒め物	7月20日	私がからだをゆすっても、 きれいな音は出ないけど、 あの鳴る鈴は私のように、 たくさんな唄は知らないよ。	
木	エネルギー 410kcal 塩分 1.6g	エネルギー 472kcal 塩分 1.9g	木	エネルギー 511kcal 塩分 1.4g	エネルギー 490kcal 塩分 1.4g	木		
7月21日	味噌カツ(味噌別添え) 春菊のおろし和え ごまドレサラダ(ドレッシング別添え) さつま芋の煮しめ ごぼうとベーコンのソテー	ブリの照焼き ブロッコリー 南瓜煮 豚肉入り五目きんぴら 白菜の生姜和え	7月21日	豚肉とチンゲン菜の塩ダレ炒め カニ風味酢の物 じゃが芋の旨煮 さら漬け	肉団子と小松菜の甘酢あん 筍きんぴら 豚大根 コールスローサラダ	7月21日	鈴と、小鳥と、それから私、 みんなちがって、みんないい。	
金	エネルギー 507kcal 塩分 2.3g	エネルギー 506kcal 塩分 1.1g	金	エネルギー 422kcal 塩分 2.8g	エネルギー 469kcal 塩分 1.8g	金		

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。

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

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。