



承認 センター長	作成 調理主任
橋邊	岩本
2007/6/25	2007/6/25

日付	1日 日曜日	2日 月曜日	3日 火曜日	4日 水曜日	5日 木曜日	6日 金曜日	7日 土曜日
主食	ご飯	ご飯	炊き込みご飯	親子丼	スタミナのつけご飯	ひじきご飯	押し寿司
主菜	肉じゃが	ポテトコロッケ	肉豆腐	ピーマンと油揚げの炒め物	茶わんむし	さわらの味噌漬	ほうれん草の胡麻和え
副菜	三色酢の物	豆ときゅうりのサラダ 青梗菜と塩昆布漬	ちくわ小松菜のおろし和え 春雨酢の物	えのきの梅和え	なすのみそ炒め	かぼちゃのゆで小豆煮 わかめじゃこのさっと煮	ゴーヤの酢の物
	汁物	冷やし汁	みそ汁	ご汁	みそ汁	梅とろろ汁	みそ汁
つけもの	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
デザート	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
おやつ	プリン	あんのせ牛乳寒天	フルーツヨーグルト	グレープゼリー	ミルク寒天	お誕生ケーキ	冷やしぜんざい

お買い物

お買い物

日付	8日 日曜日	9日 月曜日	10日 火曜日	11日 水曜日	12日 木曜日	13日 金曜日	14日 土曜日
主食	かしわ飯	ご飯	しそご飯	枝豆とじゃこご飯	ご飯	ご飯	いなり寿司
主菜	蒸し鶏サラダそうめん	ズッキーニのフライ	煮魚	手作りがんも	夏野菜のカレー	ロールカツ	オクラの冷やし山かけそうめん
副菜	じゃがいも胡麻マヨ	青じそ人参のナムル	ほうれん草の白和え	トマトとわかめのサラダ	ミックスビーンズの煮豆	トマトの梅おなかサラダ	豆腐とひじきの炒め煮
	ピーマンと塩昆布漬	トマトと卵の中華炒め	ねぎときのこの和風サラダ	きゅうりとわかめの酢の物	いんげんのサラダ	キャベツの胡麻和え	茄子とトマトの和えもの
汁物	冷やし汁	みそ汁	みそ汁	みそ汁	コーンかき玉スープ	みそ汁	
つけもの	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
デザート	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
おやつ	ヨーグルトケーキ	白玉しるこ	杏仁豆腐	コーヒーゼリー	小倉かん	白玉蜜豆	アップルゼリー

			お買い物				はまゆう夏まつり
日付	15日 日曜日	16日 月曜日	17日 火曜日	18日 水曜日	19日 木曜日	20日 金曜日	21日 土曜日
主食	ご飯	ご飯	台所寿司	ご飯	おにぎり	ご飯	おにぎり
主菜	あじ南蛮づけ	餃子	ゆで卵入り土佐煮	和風ハンバーグ	とろろそば	ニラ入り麻婆茄子	そうめん流し
副菜	いんげん胡麻和え	きゅうりレタスのサラダ	キャベツと茄子の塩昆布漬け	グリーンピースの卵とじ	茄子の揚げ漬け	かぼちゃのヨーグルトサラダ	煮物
	春雨サラダ	青梗菜とツナの和えもの		人参ちくわのいり煮	海苔トマトのやっこ	トマト・ピーマンのマリネ	酢の物
汁物	みそ汁	野菜スープ	おすまし	みそ汁		ガーリックスープ	
つけもの	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物
デザート	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
おやつ	胡麻団子	人参ゼリー	チーズケーキ	マドレーヌ	白玉入りしるこ	ヨーグルト寒フルーツパンチ	コーヒー寒天

日付	22日 日曜日	23日 月曜日	24日 火曜日	25日 水曜日	26日 木曜日	27日 金曜日	28日 土曜日
主食	五目炊き込みご飯	ご飯	ご飯	ご飯	梅干し青じその混ぜご飯	ご飯	たくあんの混ぜご飯
主菜	サバ味噌煮	豆腐のゴーヤチャンプルー	豚しゃぶサラダ	ビーフカレー	豆腐と竹の子の煮物	鶏肉の味噌ホイル焼き	野菜と豚肉のごまだれかけ
副菜	酢の物	ひじきの煮物	コールスロー	きのこのマリネ	ゴーヤの味噌炒め	オクラの焼きびたし	きゅうり・リンゴのサラダ
	長芋きゅうりの胡麻和え	きゅうり・茄子のポン酢和え	梅干しやっこ	かりかりベーコンサラダ	ほうれん草わかめのおしたし	トマトきゅうりの和えもの	もやしの梅肉和え
汁物	なめこ汁	みそ汁	みそ汁	コンソメスープ	みそ汁	みそ汁	大根おろしみそ汁
つけもの	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬け物	漬物
デザート	果物	果物	果物	果物	果物	果物	果物
おやつ	ようかん	アップルケーキ	いりこもち	グラマンジェ	フルーツゼリー	牛乳わらびもち	フルーツヨーグルトゼリー

日付	29日 日曜日	30日 月曜日	31日 火曜日
主食	おにぎり	小松菜と炒り卵のご飯	ご飯
主菜	トマトの Pasta 風そうめん	鶏肉の梅照り焼き	チキンのカレー煮
副菜	キャベツのサラダ	ジャーマンポテトサラダ	トマトと豆腐のサラダ
	ブロッコリーの和えもの 	きゅうりの胡麻和え	ピーマンの胡麻和え
汁物		みそ汁	みそ汁
つけもの	漬け物	漬け物	漬け物
デザート	果物	果物	果物
おやつ	ロールケーキ	カップチーズケーキ	あんみつ

七夕特集

7月7日は新暦の七夕

七夕は年に一度、織り姫と彦星が天の川をわたってデートすることを許された特別な日とされています。

持統天皇の5年(691年)に宮廷で七夕の宴が催されたのが、七夕の始まりだそうです…

七夕の晩、夜八時頃東の空を眺めて下さい…

今年の願い事は決まりましたか？

