

日	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日
	ごはん 味噌汁 鶏肉のピカタ 金平ごぼう 焼きビーフン 71.3kcal	夏野菜カレー スープ トマトサラダ 乳飲料 692kcal	ごはん 中華スープ 麻婆豆腐 えびしゅうまい おやしのナムル 591kcal	ごはん 味噌汁 赤魚の和風ムニエル かぼちゃのそぼろ煮 大根の即席漬け 522kcal	ごはん スープ チキンピザ風 ジャーマン汁 フルーツゼ 594kcal	七夕そうめん 天がら盛り合わせ かぼちゃサラダ 星の杏仁豆腐 649kcal
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日
	中華丼 スープ 餃子 乳飲料 634kcal	ごはん 味噌汁 鶏のから揚げネギソース 菜の花ポテトサラダ 果物 665kcal	エビピラフ ハンバーグ&チキンステーキ レタスサラダ 冷やっこ 700kcal	ごはん 味噌汁 豚 もやしの中華サラダ 漬物(しば漬け) 540kcal	ごはん 味噌汁 海老かつ&コロケ 小松菜と焼き椎茸のお浸し 豆たっぷりサラダ 640kcal	ビビンバ スープ わかめサラダ フルーツヨーグルト 637kcal
7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日
		ごはん スープ 鮭のレモンペッパーソテー キャベツソテー 漬物 505kcal	ハッシュドビーフ スープ 野菜サラダ 乳飲料 665kcal	枝豆御飯 味噌汁 鶏の照り焼き お魚豆腐とかぶの炊き合わせ きゅうりの梅和え 565kcal	ごはん 味噌汁 ハンバーグおろしソース さといものそぼろあん フルーツヨーグルト 641kcal	ごはん 味噌汁 鶏肉の西京漬け 筍とがんもの煮物 おくらおかか和え 561kcal
7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	ごはん 味噌汁 白身魚のねぎ塩焼き いりどり フルーツゼ 542kcal	ごはん 味噌汁 タンドリーチキン 茄子のしそ炒め かぼちゃサラダ 654kcal	ごはん 味噌汁 豚肉の生姜焼き 春雨サラダ(シソ風味) 果物 555kcal	ごはん 中華スープ 回鍋肉 春巻き 乳飲料 630kcal	ごはん 味噌汁 白身魚の南蛮漬け 冬瓜と枝豆のひき肉あん ほうれん草ごま和え 636kcal	冷やし中華 ひじきごはん さつまいもの甘藷煮 漬物(きゅうり漬け) 571kcal
7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	<div data-bbox="1243 1189 2184 1508"> <h3>今月のお休み</h3> <p><b>7・14・15・21・28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・メニューは変更になる場合があります。</li> <li>・カロリーは目安です。</li> </ul>  </div>		
	カレーライス コンソメスープ 福神漬け コールスローサラダ 673kcal	ごはん 酒汁 さばの味噌煮 チンゲン菜と卵の炒め 胡瓜の梅和え 565kcal	ごはん 味噌汁 サーモン和風ムニエル 揚げ出し豆腐 白菜の塩昆布和え 510kcal			