

日	月	火	水	木	金	土
						1
<p>笹の葉に願いを込めて... 皆さまの願い事が叶いますように...</p>						ご飯・汁物 茄子の肉味噌かけ 南瓜の煮物 アスパラの胡麻和え 香の物・フルーツ
2	3	4	5	6	7	8
	ご飯・中華スープ 八宝菜 胡瓜のザーサイ和え ツナサラダ 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 鶏の照り焼き さつま芋の甘煮 コールスローサラダ 香の物・フルーツ	御祝赤飯 プリの照り焼き ほうれん草の白和え 茶碗蒸し 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 白身魚のフライ 長芋のふくめ煮 ゆでピーマンのおかか和え 香の物・フルーツ	ちらし寿司 セタ汁 胡瓜の塩昆布和え 大根と人参の煮物 香の物・フルーツ	御祝赤飯 鮭の塩焼き 里芋と人参の紅白煮 茶碗蒸し 香の物・フルーツ
行事予定		なんくるないさ~ライブ	誕生会・カードクラブ	アートクラブ		誕生会
9	10	11	12	13	14	15
	ご飯・汁物 サバの塩焼き 金時豆の甘煮 胡瓜とカニカマの酢の物 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 茄子と厚揚げの肉味噌かけ インゲンと人参のサラダ 玉子豆腐 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 ピーマンの肉詰め マカロニサラダ キャベツの塩昆布和え 香の物・フルーツ	いなり寿司 汁物 野菜の炊き合わせ 法蓮草のなめ茸和え 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豚肉のピカタ ごぼうとはんぺんのきんぴら トマトサラダ 香の物・フルーツ	目玉焼きのせ焼きそば 若布スープ ささみと胡瓜のバンバンジー 金時豆の甘煮 香の物・フルーツ
行事予定	ネイルアート	麻雀クラブ	習字クラブ		城・歴史クラブ	コーラスクラブ
16	17	18	19	20	21	22
	夏野菜カレーライス スクランブルエッグ ブロッコリーのマヨ和え 福神漬け フルーツ	ひやむぎ ゆかりご飯 しゃぶしゃぶサラダ ほうれん草ベーコン炒め 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 麻婆茄子 青菜炒め もやしのナムル 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 鯖の幽庵焼き ひじきの煮物 小松菜の胡麻和え 香の物・フルーツ	親子丼 汁物 里芋の煮物 法蓮草のおひたし 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豚しゃぶのからし酢味噌かけ 若布玉子焼き きしめんサラダ 香の物・フルーツ
行事予定		折り紙クラブ		アートクラブ	習字クラブ	
23	24	25	26	27	28	29
	ご飯・汁物 肉じゃが 法蓮草の玉子とし スパゲッティサラダ 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 カジキフライ 胡瓜とリンゴの酢の物 じゃが芋と人参のきんぴら 香の物・フルーツ	冷やし中華 すまし汁 長芋のふくめ煮 青菜とはんぺんの和え物 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豚肉の生姜焼き 法蓮草の玉子とし トマトの胡麻ドレ和え 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 白身魚のトマトソースかけ じゃが芋の煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 香の物・フルーツ	ご飯・汁物 豆腐ステーキ 小松菜の煮びたし ポテトサラダ 香の物・フルーツ
行事予定	元気体操		紙芝居	コーラスクラブ	麻雀クラブ	ネイルアート
30	31	<div style="border: 2px solid orange; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">熱中症予防のために...</p> <p style="color: blue; font-weight: bold;">暑さを避けましょう!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・扇風機やエアコンで温度をこまめに調節</li> <li>・遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用</li> <li>・外出時には日傘や帽子を着用</li> <li>・天気のよい日は日陰の利用、こまめな休憩</li> <li>・吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用</li> <li>・保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす</li> </ul> <p style="text-align: center; font-size: small;">※厚生労働省リーフレットより</p> </div>				
	鰻丼 すまし汁 胡瓜と春雨の酢の物 冷やっこ 香の物・フルーツ					
行事予定		※食材の都合によりメニューが変更になる場合があります。ご了承下さい。				