

日	月	火	水	木	金	土
	1 ご飯・汁物 豆腐チャンプルー 南瓜の煮物 胡瓜とじゃこの酢の物 フルーツ	2 ご飯・汁物 豚肉のネギ塩焼き 里芋と切昆布の煮物 胡瓜とカニカマサラダ フルーツ	3 ご飯・汁物 カラスカレイのみりん漬け焼き 小松菜と竹輪の炒め煮 キャベツの塩昆布和え フルーツ	4  ちらし寿司 お吸い物 じゃが芋のそぼろ煮 法蓮草の胡麻和え フルーツ	5 ご飯・汁物 白身魚のトマトソースがけ 茄子の煮びたし コールスローサラダ フルーツ	6  御祝赤飯 赤魚の煮付け 法蓮草の白和え 茶碗蒸し フルーツ
行事予定			 ネイルアート			誕生会 
7	8  御祝赤飯 鰯の照り焼き 里芋と人参の紅白煮 茶碗蒸し フルーツ	9 御祝赤飯 赤魚の煮付け 法蓮草の白和え 茶碗蒸し フルーツ	10 ご飯・汁物 キャベツメンチカツ 茄子の煮物 ピーマンのごま酢和え フルーツ	11  ご飯・汁物 鮭のムニエル ひじきの煮物 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	12 ご飯・汁物 豚バラとごぼうの柳川煮 キャベツとはんぺんの炒め物 冷やっこ フルーツ	13 ご飯・汁物 肉じゃが 春雨サラダ 白菜の塩昆布和え フルーツ
行事予定	誕生会 	誕生会 	 コーラスクラブ	 麻雀クラブ 	城・歴史クラブ	アートクラブ 
14	海の日 15  ご飯・汁物 鶏ささみの天ぷら 茄子のおかか煮 オレンジと胡瓜の酢の物 フルーツ	16 ご飯・汁物 麻婆茄子 小松菜ときのこ炒め もやしのナムル フルーツ	17 ご飯 焼きサバの野菜あんかけ 南瓜の煮物 豆腐の茶わん蒸し フルーツ	18 チキンカレーライス スクランブルエッグ トマトとオクラのサラダ 福神漬け フルーツ	19 ご飯・汁物 豚肉と厚揚げと大根の煮物 マカロニサラダ キャベツのゆかり和え フルーツ	20 ご飯・汁物 サバの塩焼き 切干し大根の煮物 玉子豆腐 フルーツ
行事予定	紙芝居 	折り紙クラブ 	麻雀クラブ 	ゲームクラブ 		 コーラスクラブ
21	22 ご飯・汁物 白身魚のフライ 金時豆の甘煮 トマトと胡瓜のサラダ フルーツ	23  ご飯・汁物 鮭の塩焼き 大根とはんぺんの煮物 法蓮草のおひたし フルーツ	24 土用の丑  うな丼 すまし汁 玉子焼き 胡瓜とじゃこの酢の物 フルーツ	25 ご飯・汁物 豚肉のピカタ 大豆の五目煮 人参サラダ フルーツ	26 ご飯・汁物 赤魚の煮付け 法蓮草と油揚げ炒め ブロッコリーのマヨ和え フルーツ	27 ご飯・汁物 鶏ももの味噌焼き スパゲティサラダ オクラのおかか和え フルーツ
行事予定	 元気体操 		習字クラブ 		 ネイルアート	 アートクラブ
28	29  ぶっかけ素麺 ミニおにぎり しゃぶしゃぶサラダ 法蓮草のおひたし フルーツ	30 ご飯・汁物 厚揚げの野菜あんかけ じゃが芋の煮物 胡瓜とトマトの酢の物 フルーツ	31 ご飯・汁物 豚肉のすき煮風 玉子豆腐 若芽としらすの生姜和え フルーツ	梅雨が本格的になり、このあとは暑い夏がやってきます。 食事は元気の源です。しっかり水分を摂ってしっかりご飯を食べて、この夏も 乗り切りましょう！ クラブ活動も活発になっています。 やりたいことがあったらどんどんお伝えくださいね！		
行事予定		折り紙クラブ 	カードクラブ 			

※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。