

手洗いをしっかりと!
さまざまな感染症の予防に

月	火	水	木	金	土
<p>熱中症に気をつけましょう</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>こまめに水分補給をしましょう エアコンを適切に使用しましょう 通気性のよい涼しい服で過ごしましょう</p>			<p>1  ハーモニカ</p> <p>ご飯、みそ汁 マトウダイの照り焼き 切り干し大根の炒め煮 フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう 479 Kcal</p>	<p>2</p> <p>ご飯、お吸物 鶏肉のさっぱり煮 なすのみそ炒め フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ ワッフル 475 Kcal</p>	<p>3</p> <p>ご飯、みそ汁 あじの七味焼き かぶと絹あげの含め煮 きゅらぶき ☆おやつ☆ ドームケーキ 548 Kcal</p>
<p>5</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 金目鯛の煮付け れんこんの甘辛炒め フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ 洋梨タルト 656 Kcal</p>	<p>6</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 豚肉の生姜焼き おくらとみょうがのしそ風味和え フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ レモンケーキ 574 Kcal</p>	<p>7  尺八</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 赤魚のバター醤油焼き 小松菜のわさび和え 冷奴 ☆おやつ☆ もみじ饅頭 588 Kcal</p>	<p>8</p> <p> 体重計測 冷やしそば 天ぷら二種盛り 鶏肉と大根の炒め煮 ゼリー ☆おやつ☆ どら焼き 582 Kcal</p>	<p>9</p> <p> 体重計測 ご飯、中華スープ 中華卵焼き ビーフン炒め フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ りんごのタルト 505 Kcal</p>	<p>10</p> <p> 体重計測 ご飯、みそ汁 牛肉のしぐれ煮 卵の花 きゅうりの塩昆布和え ☆おやつ☆ 今川焼 620 Kcal</p>
<p>12</p> <p>オムライス コンソメスープ えびとキャベツのサラダ フルーツヨーグルト おやつ ドームケーキ 620 Kcal</p>	<p>13</p> <p>ご飯、中華スープ プルコギ 大根サラダ フルーツ缶(りんご) おやつ 吹雪まんじゅう 595 Kcal</p>	<p>14  納涼会</p> <p>炊き込みご飯、みそ汁 ほっけの塩焼き ひじきの煮物 フルーツ(バナナ) おやつ かえでの実 566 Kcal</p>	<p>15  納涼会</p> <p>ご飯、みそ汁 メバルの煮付け 南瓜のごま和え フルーツ(パイン) おやつ 今川焼 545 Kcal</p>	<p>16  ハーモニカ</p> <p>ご飯 トマトコンソメスープ 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) おやつ クレープ 536 Kcal</p>	<p>17</p> <p>ご飯、お吸物 赤魚のごま醤油焼き 切干大根の煮物 フルーツ(オレンジ) おやつ どら焼き 494 Kcal</p>
<p>19</p> <p>ご飯、みそ汁 白身魚の焼き浸し 畑菜の和え物 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ スイートポテト 518 Kcal</p>	<p>20</p> <p>シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ(キウイ) 香の物 ☆おやつ☆ エクレア 605 Kcal</p>	<p>21  民謡</p> <p>ご飯、みそ汁 さわらの香味焼き 二色浸し フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ ココアワッフル 504 Kcal</p>	<p>22</p> <p>ご飯、お吸物 鶏肉の梅みそ焼き つみれと冬瓜の煮物 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ 酒まんじゅう 510 Kcal</p>	<p>23</p> <p>ご飯、みそ汁 豚肉とピーマンのオイスターソース炒め パンプキンサラダ フルーツ(キウイ) ☆おやつ☆ どら焼き 583 Kcal</p>	<p>24  尺八</p> <p>ご飯、みそ汁 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(みかん) ☆おやつ☆ クレープ 670 Kcal</p>
<p>26</p> <p>ごまだれ冷やし中華 春巻き チンゲン菜のしらす炒め 杏仁フルーツ ☆おやつ☆ チョコまんじゅう 635 Kcal</p>	<p>27</p> <p>ご飯 コンソメスープ 白身魚のチーズ焼き 夏野菜のトマト煮 フルーツ(メロン) ☆おやつ☆ シュークリーム 481 Kcal</p>	<p>28</p> <p>ご飯、中華スープ 八宝菜 焼売 フルーツ(オレンジ) ☆おやつ☆ ストロベリータルト 701 Kcal</p>	<p>29</p> <p>ご飯、みそ汁 あじの漬け焼き いんげんの ごまマヨネーズ和え フルーツ(バナナ) ☆おやつ☆ クレープ 606 Kcal</p>	<p>30</p> <p>ご飯 コンソメスープ ミートローフ ブロッコリーのサラダ フルーツ(パイン) ☆おやつ☆ 黒糖まんじゅう 559 Kcal</p>	<p>31</p> <p>ご飯、みそ汁 かれの揚げ浸し 小松菜の錦糸和え フルーツ缶(マンゴー) ☆おやつ☆ どら焼き 562 Kcal</p>