7月　2日　月曜日
・ご飯
・カレイの煮付け
・キャベツオイスター炒め
・もやしのからしあえ
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

7月　3日　火曜日
・ビーフカレー
・里芋の田楽
・海草サラダ
・金時豆
・デザート(ゼリー)
・おやつ

7月　4日　水曜日
・ご飯
・クロメバルの野菜あんかけ
・切干大根の五目煮
・わかめの酢の物
・味噌汁
・デザート(ゼリー)
・おやつ

7月　5日　木曜日
・ご飯
・豚肉の角煮野菜そえ
・厚揚げとねぎのしょうゆ炒め
・春雨の酢の物
・中華スープ
・デザート(ゼリー)
・おやつ

7月　6日　金曜日
・ご飯
・ブリの照り焼き
・切干大根
・小松菜のお浸し
・味噌汁
・デザート(バナナ)
・おやつ

7月　7日　土曜日 ・七夕そうめん ・えび天ぷら ・グリンピースの卵とじ ・インゲンと人参のお浸し ・デザート(すいか) ・おやつ	
7月　9日　月曜日 ・ご飯 ・松風焼き ・青梗菜としめじの炒め物 ・ごま酢和え ・冷やし茶碗蒸し ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
7月　10日　火曜日 ・ご飯 ・アジの南蛮漬け ・南瓜の煮物 ・もやしのからしあえ ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
7月　11日　水曜日 ・ご飯 ・焼鳥 ・刻み昆布の煮物 ・春雨サラダ ・味噌汁 ・デザート(スイカ) ・おやつ	
7月　12日　木曜日 ・ご飯 ・サバの味噌煮 ・ピーマンチャンプル ・めひびと胡瓜の酢の物 ・吸物 ・デザート(スイカ) ・おやつ	

7月　13日　金曜日
・ご飯
・チンジャオロース
・里芋の炊き合わせ
・人参の酢の物
・味噌汁
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

7月　14日　土曜日
・ご飯
・イワシの煮付け
・豚肉野菜炒め
・青菜のごまマヨネーズ
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　16日　月曜日
・冷やし中華
・シュウマイ
・ピーマンおかか炒め
・黒豆
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　17日　火曜日
・ご飯
・照り焼きチキン
・じゃが芋のクリーム和え
・オクラの胡麻和え
・きのこスープ
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

7月　18日　水曜日
・鮭ご飯
・コロッケ
・冬瓜の水晶煮
・小松菜のお浸し
・吸物
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　19日　木曜日
・ご飯
・牛肉卵とじ
・野菜炒め
・長芋のポン酢和え
・味噌汁
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　20日　金曜日
・ご飯
・トロホッケカレームニエル
・大豆五目煮
・鶏梅肉和え
・吸物
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　21日　土曜日
・ご飯
・牛すき焼き煮
・合い混ぜ
・はんぺん黄身焼き
・味噌汁
・デザート(すいか)
・おやつ(ゼリー　)

7月　23日　月曜日
・ご飯
・鶏の柚子こしょう風味
・スパケチャップ炒め
・南瓜のサラダ
・わかめスープ
・デザート(ヨーグルト)
・おやつ

7月　24日　火曜日
・ご飯
・メバルの野菜あんかけ
・あらめの煮物
・もやしのからしあえ
・吸物
・デザート(すいか)
・おやつ

7月　25日　水曜日 ・ご飯 ・肉じゃが ・グリンピースの卵とじ ・ピーマンのおかか和え ・味噌汁 ・デザート(すいか) ・おやつ	
7月　26日　木曜日 ・散らし寿司 ・厚揚げの炊き合わせ ・茄子の酢味噌和え ・ニラともやしの和え物 ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
7月　27日　金曜日 ・ご飯 ・鶏むね肉のあんかけ ・小松菜ときのこの煮浸し ・春雨サラダ ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
7月　28日　土曜日 ・ご飯 ・鶏の味噌焼き ・焼きナス ・豆サラダ ・吸物 ・デザート(ヨーグルト) ・おやつ	
7月　30日　月曜日 ・ご飯 ・さわら西京焼き ・ひじきの煮物 ・長芋のおかか和え ・吸物 ・デザート(すいか) ・おやつ	

7月　31日　火曜日

・ご飯
・ロールキャベツ風
・オクラ炒め
・南瓜のサラダ
・野菜のポタージュ
・デザート（黄うり）
・おやつ