

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	7月6日(水) ご当地リレーメニュー		7月28日(木) セレクトメニュー		1	2
	<p>群馬県</p> <ul style="list-style-type: none"> ・みそパン ・レーズンパン ・豚肉とモロヘイヤの野菜炒め ・焼きまんじゅう ・みかんジュース <p>ご当地キャラクター ぐんまちゃん</p>		<p>A: カレーライス かぼちゃのサラダ 牛乳ゼリーケウイのせ</p> <p>OR</p> <p>B: ご飯 クリームシチュー かぼちゃのサラダ コーヒーゼリーホイップクリーム</p>		<p>ご飯 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、ほうれん草</p> <p>はまちの照り焼き 大根おろし はまち 大根</p> <p>酢の物 鶏肉、きゅうり、大根、人参、かにかま</p>	お休み
成分					<p>エネルギー 654 Kcal</p> <p>水分 241 g</p> <p>たんぱく質 39.3 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー Kcal</p> <p>水分 g</p> <p>たんぱく質 g</p> <p>食塩相当量 g</p>
お昼ごはん	4	5	6	7	8	9
	<p>ご飯 白菜とワカメスープ 京ねぎ、わかめ、白菜、ごま</p> <p>スパイシーチキン 温野菜 鶏肉、ヨーグルト、人参、ブロッコリー</p> <p>春雨サラダ 春雨、ハム、きゅうり、きくらげ</p>	<p>ご飯</p> <p>じゃが芋のチヂミ 添え野菜 豚肉、じゃが芋、京ねぎ、ニラ、人参、卵、白ごま、にんにく、キャベツ、かいわれ、サニーレタス</p> <p>トマトのマリネサラダ トマト、赤ピーマン、黄ピーマン、玉ねぎ、大葉</p>	<p>ご当地リレーメニュー</p>	<p>ゆかりおにぎり ゆかり</p> <p>冷やしそうめん そうめん、鶏肉、卵、きゅうり、トマト、ねぎ、生姜</p> <p>大根サラダ 杏仁豆腐 大根、ちりめん、きゅうり、人参、大葉、杏仁豆腐、みかん、パイン、バナナ</p>	<p>ご飯 メロン</p> <p>麻婆茄子 合挽肉、茄子、青ピーマン、卵、人参、玉ねぎ、にんにく、生姜</p> <p>蒸し餃子 添え野菜 餃子 大根、オクラ</p>	お休み
成分	<p>エネルギー 651 Kcal</p> <p>水分 250 g</p> <p>たんぱく質 31.5 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 700 Kcal</p> <p>水分 313 g</p> <p>たんぱく質 20.8 g</p> <p>食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 659 Kcal</p> <p>水分 32.1 g</p> <p>たんぱく質 19.3 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 726 Kcal</p> <p>水分 282 g</p> <p>たんぱく質 22.8 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 652 Kcal</p> <p>水分 387 g</p> <p>たんぱく質 25.1 g</p> <p>食塩相当量 4.4 g</p>	<p>エネルギー Kcal</p> <p>水分 g</p> <p>たんぱく質 g</p> <p>食塩相当量 g</p>
お昼ごはん	11	12	13	14	15	16
	<p>ナポリタン パナナ パスタ、ウインナー、人参、玉ねぎ、青ピーマン、マッシュルーム、にんにく</p> <p>炒り卵サラダ 卵、きゅうり、魚肉ソーセージ、レタス</p> <p>じゃが芋のポタージュ じゃが芋、玉ねぎ、パセリ</p>	<p>ご飯 卵スープ 卵、ハム、人参、じゃが芋</p> <p>鮭のコーンマヨ焼き 野菜ソテー 鮭、コーン、パセリ、小松菜、ミニトマト、しめじ</p> <p>青菜のお浸し ほうれん草、もやし、ちくわ、白ごま</p>	<p>ご飯 チーズケーキ クリームチーズ、牛乳</p> <p>鶏肉のネギソースかけ 鶏肉、生姜、にんにく、京ねぎ、ねぎ</p> <p>アボカドサラダ アボカド、レタス、赤玉ねぎ、きゅうり</p>	<p>ラ・ルーチェ弁当</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉の生姜焼き 生野菜 豚肉、生姜、玉ねぎ、もやし、キャベツ、赤玉ねぎ、レタス</p> <p>大豆サラダ 大豆、ハム、きゅうり、人参、チーズ</p>	お休み
成分	<p>エネルギー 692 Kcal</p> <p>水分 255 g</p> <p>たんぱく質 18.0 g</p> <p>食塩相当量 3.7 g</p>	<p>エネルギー 653 Kcal</p> <p>日 347 g</p> <p>たんぱく質 45.8 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 748 Kcal</p> <p>水分 213 g</p> <p>たんぱく質 30.9 g</p> <p>食塩相当量 2.2 g</p>	<p>エネルギー Kcal</p> <p>水分 g</p> <p>たんぱく質 g</p> <p>食塩相当量 g</p>	<p>エネルギー 747 Kcal</p> <p>水分 280 g</p> <p>たんぱく質 38.6 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー Kcal</p> <p>水分 g</p> <p>たんぱく質 g</p> <p>食塩相当量 g</p>
お昼ごはん	18	19	20	21	22	23
	<p>ご飯</p> <p>ポークチャップ 温野菜 豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー、人参</p> <p>きのこサラダ しめじ、えのき、ハム、玉ねぎ、水菜、唐辛子、青しそ</p>	<p>ご飯 すまし汁 絹ごし豆腐、わかめ、えのき、ねぎ</p> <p>はんぺんえびカツ 生野菜 えび、はんぺん、卵、レタス、きゅうり、人参</p> <p>ポテトサラダ じゃが芋、ベーコン、きゅうり、玉ねぎ、卵</p>	<p>ご飯</p> <p>スズキのナムル トマトソースがけ スズキ、トマト、パセリ、いんげん、しめじ、かぶ</p> <p>さつま芋の粒マスタードサラダ さつま芋、ハム、きゅうり、かいわれ、玉ねぎ、サニーレタス</p>	<p>牛丼 牛肉、玉ねぎ、紅生姜</p> <p>豆腐サラダ 木綿豆腐、ちりめん、わかめ、かいわれ、きゅうり、みょうが、レタス</p> <p>けんちん汁 こんにゃく、じゃこ、天、人参、大根、まいたけ</p>	<p>チャンポン 中華麺、豚肉、キャベツ、人参、玉ねぎ、もやし、かまぼこ、ねぎ</p> <p>しゅうまい 添え野菜 しゅうまい、カリフラワー、トマト、リーフレタス</p> <p>フルーツヨーグルト ヨーグルト、バナナ、干しぶどう、桃、みかん</p>	お休み
成分	<p>エネルギー 685 Kcal</p> <p>水分 280 g</p> <p>たんぱく質 34.5 g</p> <p>食塩相当量 2.1 g</p>	<p>エネルギー 654 Kcal</p> <p>水分 307 g</p> <p>たんぱく質 31.7 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 673 Kcal</p> <p>水分 268 g</p> <p>たんぱく質 33.8 g</p> <p>食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 750 Kcal</p> <p>水分 216 g</p> <p>たんぱく質 25.3 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 657 Kcal</p> <p>水分 439 g</p> <p>たんぱく質 28.0 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー Kcal</p> <p>水分 g</p> <p>たんぱく質 g</p> <p>食塩相当量 g</p>
お昼ごはん	25	26	27	28	29	30
	<p>ご飯</p> <p>照り焼きチキン 焼き野菜 鶏肉、茄子、ズッキーニ</p> <p>切干大根 切干大根、人参、しいたけ、グリーンピース</p>	<p>ご飯</p> <p>さばの味噌焼き 白菜のポン酢和え さば、白菜、ちりめん、人参</p> <p>ごぼうサラダ ごぼう、大根、かにかま、かいわれ</p>	<p>ご飯 味噌汁 かぼちゃ、木綿豆腐、しめじ、卵</p> <p>お好み焼き 豚肉、いか、えび、キャベツ、ねぎ、卵、かつお節、青のり</p> <p>漬物 たくあん、茄子</p>	<p>セレクトメニュー</p> <p>カレーライス シチュー</p>	<p>ホットドック ひだまりチョコパン ソーセージ、キャベツ、(備蓄食チョコパン)</p> <p>夏野菜のキッシュ かぼちゃ、ハム、コーン、ミニトマト、チーズ、牛乳、卵</p> <p>ココア オレンジ 牛乳</p>	<p>ご飯 かきたま汁 卵、みつば</p> <p>天ぷら盛り合わせ 鶏肉、えび、茄子、しいたけ、しし唐、大根</p> <p>大根の梅かつお サラダ 大根、ちりめん、人参、かいわれ、梅、かつお節</p>
成分	<p>エネルギー 681 Kcal</p> <p>水分 241 g</p> <p>たんぱく質 32.7 g</p> <p>食塩相当量 1.9 g</p>	<p>エネルギー 701 Kcal</p> <p>水分 252 g</p> <p>たんぱく質 37.5 g</p> <p>食塩相当量 3.2 g</p>	<p>エネルギー 656 Kcal</p> <p>水分 266 g</p> <p>たんぱく質 33.5 g</p> <p>食塩相当量 4.2 g</p>	<p>エネルギー 746 Kcal</p> <p>水分 310 g</p> <p>たんぱく質 22.4 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>	<p>エネルギー 715 Kcal</p> <p>水分 267 g</p> <p>たんぱく質 36.3 g</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>	<p>エネルギー 667 Kcal</p> <p>水分 342 g</p> <p>たんぱく質 38.4 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>