

	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>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> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>654</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>241</td><td>g</td><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>39.3</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	654	Kcal	エネルギー		Kcal	水分	241	g	水分		g	たんぱく質	39.3	g	たんぱく質		g	食塩相当量	3.6	g	食塩相当量		g	お休み																																														
エネルギー	654	Kcal	エネルギー		Kcal																																																																							
水分	241	g	水分		g																																																																							
たんぱく質	39.3	g	たんぱく質		g																																																																							
食塩相当量	3.6	g	食塩相当量		g																																																																							
成分																																																																												
	4	5	6	7	8	9																																																																						
お昼ごはん	<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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>651</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>700</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>250</td><td>g</td><td>水分</td><td>313</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>31.5</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>20.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.1</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	651	Kcal	エネルギー	700	Kcal	水分	250	g	水分	313	g	たんぱく質	31.5	g	たんぱく質	20.8	g	食塩相当量	3.1	g	食塩相当量	2.9	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>659</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>726</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>32.1</td><td>g</td><td>水分</td><td>282</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>19.3</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>22.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.6</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	659	Kcal	エネルギー	726	Kcal	水分	32.1	g	水分	282	g	たんぱく質	19.3	g	たんぱく質	22.8	g	食塩相当量	2.6	g	食塩相当量	3.6	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>652</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>387</td><td>g</td><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.1</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>4.4</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	652	Kcal	エネルギー		Kcal	水分	387	g	水分		g	たんぱく質	25.1	g	たんぱく質		g	食塩相当量	4.4	g	食塩相当量		g
エネルギー	651	Kcal	エネルギー	700	Kcal																																																																							
水分	250	g	水分	313	g																																																																							
たんぱく質	31.5	g	たんぱく質	20.8	g																																																																							
食塩相当量	3.1	g	食塩相当量	2.9	g																																																																							
エネルギー	659	Kcal	エネルギー	726	Kcal																																																																							
水分	32.1	g	水分	282	g																																																																							
たんぱく質	19.3	g	たんぱく質	22.8	g																																																																							
食塩相当量	2.6	g	食塩相当量	3.6	g																																																																							
エネルギー	652	Kcal	エネルギー		Kcal																																																																							
水分	387	g	水分		g																																																																							
たんぱく質	25.1	g	たんぱく質		g																																																																							
食塩相当量	4.4	g	食塩相当量		g																																																																							
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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>692</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>653</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>255</td><td>g</td><td>水分</td><td>347</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>18.0</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>45.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.7</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>2.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	692	Kcal	エネルギー	653	Kcal	水分	255	g	水分	347	g	たんぱく質	18.0	g	たんぱく質	45.8	g	食塩相当量	3.7	g	食塩相当量	2.6	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>748</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>213</td><td>g</td><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>30.9</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.2</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	748	Kcal	エネルギー		Kcal	水分	213	g	水分		g	たんぱく質	30.9	g	たんぱく質		g	食塩相当量	2.2	g	食塩相当量		g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>747</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>280</td><td>g</td><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>38.6</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.5</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	747	Kcal	エネルギー		Kcal	水分	280	g	水分		g	たんぱく質	38.6	g	たんぱく質		g	食塩相当量	2.5	g	食塩相当量		g	
エネルギー	692	Kcal	エネルギー	653	Kcal																																																																							
水分	255	g	水分	347	g																																																																							
たんぱく質	18.0	g	たんぱく質	45.8	g																																																																							
食塩相当量	3.7	g	食塩相当量	2.6	g																																																																							
エネルギー	748	Kcal	エネルギー		Kcal																																																																							
水分	213	g	水分		g																																																																							
たんぱく質	30.9	g	たんぱく質		g																																																																							
食塩相当量	2.2	g	食塩相当量		g																																																																							
エネルギー	747	Kcal	エネルギー		Kcal																																																																							
水分	280	g	水分		g																																																																							
たんぱく質	38.6	g	たんぱく質		g																																																																							
食塩相当量	2.5	g	食塩相当量		g																																																																							
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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>685</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>673</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>280</td><td>g</td><td>水分</td><td>268</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>34.5</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>33.8</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.1</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>2.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	685	Kcal	エネルギー	673	Kcal	水分	280	g	水分	268	g	たんぱく質	34.5	g	たんぱく質	33.8	g	食塩相当量	2.1	g	食塩相当量	2.9	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>750</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>750</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>216</td><td>g</td><td>水分</td><td>216</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.3</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>25.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.7</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>2.7</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	750	Kcal	エネルギー	750	Kcal	水分	216	g	水分	216	g	たんぱく質	25.3	g	たんぱく質	25.3	g	食塩相当量	2.7	g	食塩相当量	2.7	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>657</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td></td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>439</td><td>g</td><td>水分</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.0</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td></td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.0</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td></td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	657	Kcal	エネルギー		Kcal	水分	439	g	水分		g	たんぱく質	28.0	g	たんぱく質		g	食塩相当量	3.0	g	食塩相当量		g	
エネルギー	685	Kcal	エネルギー	673	Kcal																																																																							
水分	280	g	水分	268	g																																																																							
たんぱく質	34.5	g	たんぱく質	33.8	g																																																																							
食塩相当量	2.1	g	食塩相当量	2.9	g																																																																							
エネルギー	750	Kcal	エネルギー	750	Kcal																																																																							
水分	216	g	水分	216	g																																																																							
たんぱく質	25.3	g	たんぱく質	25.3	g																																																																							
食塩相当量	2.7	g	食塩相当量	2.7	g																																																																							
エネルギー	657	Kcal	エネルギー		Kcal																																																																							
水分	439	g	水分		g																																																																							
たんぱく質	28.0	g	たんぱく質		g																																																																							
食塩相当量	3.0	g	食塩相当量		g																																																																							
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	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>681</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>656</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>241</td><td>g</td><td>水分</td><td>266</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>32.7</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>33.5</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>1.9</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>4.2</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	681	Kcal	エネルギー	656	Kcal	水分	241	g	水分	266	g	たんぱく質	32.7	g	たんぱく質	33.5	g	食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	4.2	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>746</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>715</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>310</td><td>231</td><td>水分</td><td>267</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>22.4</td><td>23.7</td><td>たんぱく質</td><td>36.3</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>3.2</td><td>食塩相当量</td><td>3.9</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	746	Kcal	エネルギー	715	Kcal	水分	310	231	水分	267	g	たんぱく質	22.4	23.7	たんぱく質	36.3	g	食塩相当量	3.6	3.2	食塩相当量	3.9	g	<table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>715</td><td>Kcal</td><td>エネルギー</td><td>667</td><td>Kcal</td></tr> <tr><td>水分</td><td>267</td><td>g</td><td>水分</td><td>342</td><td>g</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>36.3</td><td>g</td><td>たんぱく質</td><td>38.4</td><td>g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.9</td><td>g</td><td>食塩相当量</td><td>3.6</td><td>g</td></tr> </table>	エネルギー	715	Kcal	エネルギー	667	Kcal	水分	267	g	水分	342	g	たんぱく質	36.3	g	たんぱく質	38.4	g	食塩相当量	3.9	g	食塩相当量	3.6	g	
エネルギー	681	Kcal	エネルギー	656	Kcal																																																																							
水分	241	g	水分	266	g																																																																							
たんぱく質	32.7	g	たんぱく質	33.5	g																																																																							
食塩相当量	1.9	g	食塩相当量	4.2	g																																																																							
エネルギー	746	Kcal	エネルギー	715	Kcal																																																																							
水分	310	231	水分	267	g																																																																							
たんぱく質	22.4	23.7	たんぱく質	36.3	g																																																																							
食塩相当量	3.6	3.2	食塩相当量	3.9	g																																																																							
エネルギー	715	Kcal	エネルギー	667	Kcal																																																																							
水分	267	g	水分	342	g																																																																							
たんぱく質	36.3	g	たんぱく質	38.4	g																																																																							
食塩相当量	3.9	g	食塩相当量	3.6	g																																																																							