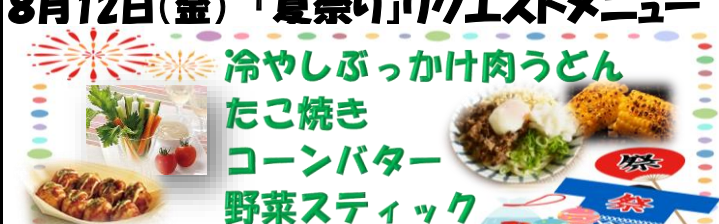
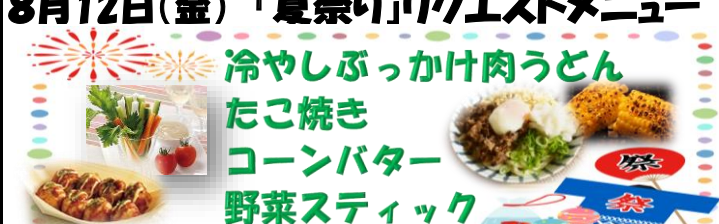
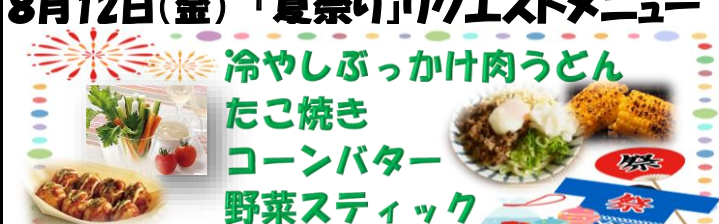
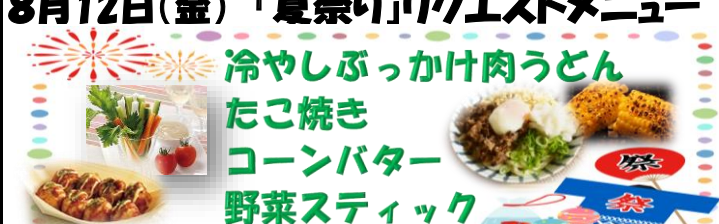


	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	1 ごはん 豚肉の塩麴焼き 添え野菜 豚肉 キヤベツ、トマト、赤玉ねぎ マカロニサラダ マカロニ、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵	2 ごはん きのこ汁 しめじ、しいたけ、えのき、ねぎ おろしハンバーグ 蒸し野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵、大根、大葉 アスパラ、茄子、かつお節 じゃこピーやっこ 木綿豆腐、ピーナッツ、 ちりめん、にんにく	3 冷やし中華 中華麺、焼き豚、きゅうり、卵、からし 鶏の唐揚げ 添え野菜 鶏肉、にんにく、生姜 水菜、かいわれ 茄子の煮浸し 茄子、生揚げ、かつお節	4 びびんバ井 合挽肉、小松菜、もやし、ニラ、しいたけ、 白ごま、にんにく、卵、のり ぎょうざ 添え野菜 ぎょうざ もやし、サニーレタス わかめスープ わかめスープ、玉ねぎ、白ごま	5 ごはん けんちん汁 人参、ごぼう、大根、こんにゃく、 木綿豆腐、ねぎ はまちのごま焼き 大根おろし はまち、ごま 大根 ひじきの炒り煮 フルーツ和え ひじき、鶏肉、大豆水煮、人参、生揚げ バナナ、みかん、パイナップル
	エネルギー 723 Kcal 水分 250 g たんぱく質 34.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 708 Kcal 水分 327 g たんぱく質 39.2 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 675 Kcal 水分 341 g たんぱく質 37.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 712 Kcal 水分 295 g たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 653 Kcal 水分 234 g たんぱく質 29.7 g 食塩相当量 3.0 g
	8 ごはん 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、茄子、玉ねぎ 豚のにんにく焼き 野菜炒め 豚肉、玉ねぎ、にんにく キャベツ、もやし、しめじ、青ピーマン 酢の物 ちりめん、きゅうり、大根、人参、ちくわ	9 ごはん 雷汁 木綿豆腐、小松菜 鮭の菜種焼き 焼き野菜 鮭、卵、玉ねぎ、パセリ アスパラ、かぼちゃ 長芋とオクラの わさび和え 長芋、オクラ、えのき、わさび、のり	10 クロワッサン ひだまりプレーンパン (備蓄食プレーンパン) 鶏肉のレモンペッパー焼き 焼き野菜 鶏肉、レモン 赤・黄ピーマン、ブロッコリー きのこの豆乳スープ 豆乳、低脂肪しめじ、玉ねぎ、コーン、パセリ	11 山の日 ごはん かきたま汁 卵、玉ねぎ、みつば とんてき 温野菜 豚肉、にんにく 小松菜、えのき、人参 大根の梅肉和え 大根、ちりめん、水菜、きゅうり 梅、かつお節	12 リクエストメニュー ～夏祭り～
お昼ごはん	15 ゆかりおにぎり ゆかり 焼きメンチカツ 温野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵 キャベツ、かぼちゃ もずくと胡瓜の めんつゆ和え もずく、きゅうり、オクラ、生姜	16 サンドイッチ メープルフラワー ベーコン、卵、レタス、トマト オリーブオイルの ポテトサラダ じゃが芋、ハム、きゅうり、玉ねぎ、卵 メロンラッシー メロン、ヨーグルト、牛乳	17 ごはん 鯰のパン粉焼き 生野菜 あじ、卵 キヤベツ、赤玉ねぎ スパサラダ パスタ、ハム、人参、きゅうり	18 ごはん エビマヨ 添え野菜 エビ、ヨーグルト、レモン サニーレタス、オクラ 豆サラダ 大豆、ひよこ豆、枝豆、レッドキドニー、かいわれ 黒豆、ハム、きゅうり、ミニトマト、卵、チーズ	19 ごはん フライドチキン 添え野菜 鶏肉、卵、牛乳、にんにく、生姜 レタス、トマト、水菜 フレンチサラダ ハム、きゅうり、レタス、りんご、干しぶどう
	エネルギー 742 Kcal 水分 347 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 696 Kcal 水分 283 g たんぱく質 36.3 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 742 Kcal 水分 399 g たんぱく質 37.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 687 Kcal 水分 272 g たんぱく質 36.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 725 Kcal 水分 415 g たんぱく質 32.7 g 食塩相当量 4.5 g
	22 鯛茶漬け たい、大根、みつば、わさび 筑前煮 鶏肉、人参、しいたけ、里芋、いんげん 金時豆 抹茶パフェ きんとき豆 小豆、みかん、生クリーム	23 ごはん 春雨スープ 春雨、ニラ、しいたけ、卵 豚肉と夏野菜の炒め物 豚肉、茄子、アスパラ、赤・黄ピーマン 人参、もやし、キャベツ、にんにく、生姜 海藻サラダ 赤・青とさか、わかめ、ツナ、きゅうり 大根、サニーレタス	24 とうもろこしご飯 コーン 鶏肉のバター醤油焼き 温野菜 鶏肉 ヤングコーン、カリフラワー 青菜のごま和え ほうれん草、ちくわ、人参、白ごま	25 トマトスパゲティ パスタ、ベーコン、玉ねぎ、にんにく、 トマト、茄子、人参、粉チーズ、パセリ シーザーサラダ ハム、レタス、玉ねぎ、赤玉ねぎ、 きゅうり、赤・黄ピーマン、クルトン コーンスープ 桃のコンポート パセリ 桃、レモン	26 照り焼きバーガー ツナマヨパン 鶏肉、サニーレタス トマトのマリネサラダ トマト、赤・黄ピーマン、玉ねぎ、大葉 アイスココア ブルーベリーヨーグルト ココア、カル鉄 ヨーグルト、ブルーベリージャム
お昼ごはん	29 ごはん ポークピカタ 温野菜 豚肉、卵、粉チーズ、パセリ じゃが芋、人参 盛りサラダ ハム、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン	30 ご当地リレーメニュー ～宮崎県～	31 夏野菜カレー 牛肉、ズッキーニ、かぼちゃ、赤・黄ピーマン、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、らっきょう、福神漬 和風サラダ ちりめん、大根、人参、きゅうり、 かいわれ、レタス、白ごま カフェオレ 梨 牛乳	8月12日(金)「夏祭り」リクエストメニュー  冷やしぶっかけ肉うどん たこ焼き コーンバター 野菜スティック 8月30日(火)ご当地リレーメニュー  ごはん チキン南蛮 切干大根 マンゴープリン 宮崎県	
	エネルギー 720 Kcal 水分 221 g たんぱく質 29.2 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 668 Kcal 水分 355 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 741 Kcal 水分 279 g たんぱく質 35.6 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 716 Kcal 水分 378 g たんぱく質 22.0 g 食塩相当量 3.6 g	
	29 ごはん ポークピカタ 温野菜 豚肉、卵、粉チーズ、パセリ じゃが芋、人参 盛りサラダ ハム、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン	30 ご当地リレーメニュー ～宮崎県～	31 夏野菜カレー 牛肉、ズッキーニ、かぼちゃ、赤・黄ピーマン、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、らっきょう、福神漬 和風サラダ ちりめん、大根、人参、きゅうり、 かいわれ、レタス、白ごま カフェオレ 梨 牛乳	8月12日(金)「夏祭り」リクエストメニュー  冷やしぶっかけ肉うどん たこ焼き コーンバター 野菜スティック 8月30日(火)ご当地リレーメニュー  ごはん チキン南蛮 切干大根 マンゴープリン 宮崎県	
お昼ごはん	29 ごはん ポークピカタ 温野菜 豚肉、卵、粉チーズ、パセリ じゃが芋、人参 盛りサラダ ハム、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン	30 ご当地リレーメニュー ～宮崎県～	31 夏野菜カレー 牛肉、ズッキーニ、かぼちゃ、赤・黄ピーマン、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、らっきょう、福神漬 和風サラダ ちりめん、大根、人参、きゅうり、 かいわれ、レタス、白ごま カフェオレ 梨 牛乳	8月12日(金)「夏祭り」リクエストメニュー  冷やしぶっかけ肉うどん たこ焼き コーンバター 野菜スティック 8月30日(火)ご当地リレーメニュー  ごはん チキン南蛮 切干大根 マンゴープリン 宮崎県	
	エネルギー 740 Kcal 水分 272 g たんぱく質 35.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 784 Kcal 水分 220 g たんぱく質 373 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 710 Kcal 水分 313 g たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 710 Kcal 水分 313 g たんぱく質 26.1 g 食塩相当量 3.8 g	
	29 ごはん ポークピカタ 温野菜 豚肉、卵、粉チーズ、パセリ じゃが芋、人参 盛りサラダ ハム、レタス、きゅうり、トマト、黄ピーマン	30 ご当地リレーメニュー ～宮崎県～	31 夏野菜カレー 牛肉、ズッキーニ、かぼちゃ、赤・黄ピーマン、 じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、らっきょう、福神漬 和風サラダ ちりめん、大根、人参、きゅうり、 かいわれ、レタス、白ごま カフェオレ 梨 牛乳	8月12日(金)「夏祭り」リクエストメニュー  冷やしぶっかけ肉うどん たこ焼き コーンバター 野菜スティック 8月30日(火)ご当地リレーメニュー  ごはん チキン南蛮 切干大根 マンゴープリン 宮崎県	