

		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)		
	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ 玉ねぎ ねぎ) まぐろフレーク じゃこ天 白菜漬物 ヤクルト	エネルギー 456kcal	テーブルロール メロンパン オムレツと温野菜 (フロッコリー) コンソメスープ (玉ねぎ にんじん パセリ) ショア パイン缶	エネルギー 591kcal	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) いわしの佃煮 ちくわ べったら漬け ふりかけ	エネルギー 425kcal	テーブルロール チョコクロワッサン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 516kcal	テーブルロール あんぱん スパソテー (スバグッティ ハム ビーマン 玉ねぎ) カフェオレ ゼリー	エネルギー 657kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ぼう天 三色煮豆 ヤクルト400	エネルギー 545kcal	
	昼食	ご飯 エビフライとイカフライと生 野菜 (リーフレタス 大根 赤玉ねぎ) ■ながいもとオクラの和え物 (ちりめん かつおぶし ながいも オクラ)	エネルギー 713kcal	ご飯 けんちん汁 (油あげ 豆腐 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ) さばのごま焼きと大根おろし 酢の物 (ちりめん かにかま きゅうり 大根 わかめ)	エネルギー 665kcal	パン (テーブルロール クロワッサン) コーヒー ぶどうゼリー ★しらすとトマトのペペロン チーノ (スバグッティ ちりめん トマト 大葉) シーフードサラダ (たこ えび 大根 サニーレタス かいわれ 赤玉ねぎ わかめ)	エネルギー 993kcal	ご飯 梨 ささみのフライと生野菜 (大根 わかめ パプリカ 水菜) 春雨サラダ (春雨 ハム きくらげ きゅうり 干しぶどう)	エネルギー 827kcal	肉盛りチキンライス (こはん 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース) 盛りサラダ (卵 ハム きゅうり トマト レタス) パンプキンスープ (パンプキンクリーム 牛乳)	エネルギー 729kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ 玉ねぎ バイン 缶 なす パプリカ ビーマン) しゅうまいと温野菜 (フロッコリー)	エネルギー 852kcal	
	夕食	ご飯 鶏肉のバジルオイル焼きと温 野菜 (スッキーニ にんじん) トマトサラダ (トマト 玉ねぎ アスパラ かいわれ)	エネルギー 748kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 煮豚と温野菜 (こまつな しいたけ) 三色和え (卵 ハム 春雨 きゅうり)	エネルギー 795kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 豆腐 鶏肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ グリンピー ス フロッコリー) パンプキンサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス)	エネルギー 826kcal	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 ジャがいも 玉ね ぎ にんじん フロッコリー) ほうれんそうのキッシュ (ハム チーズ 卵 ほうれん草 ミックスベジタブル)	エネルギー 845kcal	ご飯 鶏肉の梅おろし (鶏肉 梅干し 大根 ね ぎ レタス 玉ねぎ パプリカ) ■モロヘイヤとオクラの和え 物 (オクラ モロヘイヤ 長いも)	エネルギー 680kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん 油あげ かまぼこ ね ぎ) ■たいの照り焼きと温野菜 (大根 なす) とうがんのそぼろあんかけ (鶏肉 とうがん ねぎ)	エネルギー 718kcal	
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ 油あげ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 465kcal	テーブルロール メープルフラワー 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) みかん缶	エネルギー 604kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ こんにゃく 玉ねぎ) ウイナー じゃこ天 きんとき煮豆 ヤクルト	エネルギー 510kcal	テーブルロール クリームパン スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ	エネルギー 563kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かにかま たくあん ショア	エネルギー 491kcal	フレンチトースト セサミパン 野菜ジュース ソファール	エネルギー 565kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ごぼうのそぼろ煮 梅干し ヤクルト400	エネルギー 479kcal
昼食	三色丼 (米 鶏肉 卵 さやえんどう) 筑前煮 (鶏肉 にんじん ごぼう こんにゃく 干 しいたけ グリンピース) わかめスープ ぶどう (ごま わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 709kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん スッキーニ) ほうれん草の白和え (ごま 豆腐 ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 803kcal	ご飯 梨 さわらのバジルオイル焼きと 温野菜 (ジャがいも アスパラ) 大豆サラダ (大豆 ハム チーズ きゅうり かいわれ)	エネルギー 731kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (スッキーニ にんじん) さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ きゅうり サニーレタス)	エネルギー 879kcal	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野 菜 (キャベツ かいわれ 赤玉ねぎ) 切り干し大根の炒り煮 (干えび 油 あげ 切干大根 干しいたけ にんじん グリンピース)	エネルギー 729kcal	ご飯 さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ フロッコリー) ★バンサンスー (ごま 春雨 卵 ハム きゅうり)	エネルギー 770kcal	チャーハン (米 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ) 焼ききょうざと温野菜 (フロッコリー) 中華風コーンスープ (卵 コーン 京ネギ)	エネルギー 654kcal
夕食	ご飯 さばの生姜煮と煮物 (こんにゃく ジャがいも 大根) たまご豆腐 (たまご豆腐 かいわれ)	エネルギー 662kcal	麦ご飯 (米 押し麦) コロッケと温野菜 (かぼちゃ なす) ■たこの酢の物 (たこ きゅうり 大根 わかめ)	エネルギー 743kcal	ご飯 八宝菜 (豚肉 えび いか うすら卵 きくらげ 白菜 だけのこ ビーマン 玉ねぎ にんじん) 豆腐のなめ茸とオクラ盛り (豆腐 なめ茸 オクラ)	エネルギー 657kcal	肉混ぜごはん (米 牛肉 ごぼう にんじん こんにゃく ねぎ) ニラ玉 (卵 ニラ 玉ねぎ) ビーフソテー (ビーフ 豚肉 玉ねぎ ビーマン キャベツ 干しいたけ)	エネルギー 635kcal	ご飯 赤魚のみそマヨ焼きと温野菜 (ジャがいも にんじん) もすくときゅうりの甘酢和え (きゅうり もすく)	エネルギー 614kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉の冷しゃぶ (サニーレタス 赤玉ねぎ きゅうり トマト) ■ゴーヤチャンプルー (豆腐 卵 ツナ ゴーヤ にんじん だけのこ)	エネルギー 667kcal	ご飯 ■鶏肉のトマト煮 (鶏肉 ジャがいも セロリ チンゲン菜 玉ねぎ にんじん オクラ トマ ト) ジャーマンポテト (ベーコン ジャがいも 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 824kcal
29 (月)		30 (火)		31 (水)		<p>★8月18日新メニューしらすとトマトのペペロンチーノ</p> <p>ペペロンチーノの正式名称はアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノとい います。イタリア語でアーリオはニ ンニク、オーリオは油 (オリーブオイ ル)、ペペロンチーノは唐辛子を意 味しています。</p>  <p>★8月27日バンサンスー</p> <p>「バンサンスー」は中国の料理です。 「バン」は中国語で「和える」という意 味で、「サン」は中国でも数字の3のこ とです。「スー」は、糸のように細くせ ん切りにすると意味があります。</p> 								
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ こんにゃく) 明太子 高野煮 はくさい漬け 味付のり	エネルギー 421kcal	テーブルロール チーズロール しらすスクランブルと生野菜 (卵 しらす ねぎ リーフレタス) コーヒー パイン缶	エネルギー 685kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 厚焼き玉子 ちくわ べったら漬け ヤクルト	エネルギー 482kcal	<p>●8月30日 (火) ウィズ和班リクエスト</p> <p>ぶっかけうどん 天ぷら お浸し ゼリー</p>    							
昼食	ご飯 ポークピカタと温野菜 (さつまいも スッキーニ) 大根の梅かつお和え (ちりめん かつ おぶし 大根 水菜 きゅうり 梅干し)	エネルギー 796kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 553kcal	カレーライス (米 押し麦 牛肉 ジャがい も 玉ねぎ にんじん グリンピース 福神漬け らっ きょう) シーザーサラダ (ハム クルトン レタス 赤キャベツ 玉ねぎ きゅうり パプリカ) 牛乳 オレンジゼリー	エネルギー 813kcal								
夕食	ご飯 じゃこカツとイカリングと青 菜のごま和え (ごま こまつな もやし) ■蒸しナスと豚肉のポン酢和 え (豚肉 なす かいわれ)	エネルギー 807kcal	ご飯 バンバンジーと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ トマト) 中華風和え物 (ハム 卵 ごま きゅうり もやし きくらげ)	エネルギー 792kcal	ご飯 さけのマスタード風味焼きと 温野菜 (なす アスパラ) 五目煮豆 (大豆 鶏肉 大根 にんじん ごぼう こんにゃく 昆布)	エネルギー 681kcal								

※食物アレルギーをお持ちの方はアレルギー食材を除去したり、代替のものを準備します。
※生鮮食品については、天候等により変更になる事があります。