

		1 (土)		2 (日)		
	<p>●7月12日(水) バイキング(カレートッピング) 盛サラダ 飲み物 ゼリー</p> 	<p>●旬の食材</p> 		<p>朝食</p> <p>テーブルロール ジャムパン ベーコンエッグと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー牛乳</p> <p>エネルギー 629kcal</p>	<p>ご飯 赤だし(なめこ 玉ねぎ わかめ) 高野煮 カニカマ しば漬け ミルミル</p> <p>エネルギー 470kcal</p>	
		<p>昼食</p> <p>ご飯 みそ汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) さけのポテマヨ焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 小松菜のごま和え (ごま 小松菜 もやし にんじん かまぼこ)</p> <p>エネルギー 636kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>豚肉のごま焼きと温野菜 (にんじん 玉ねぎ) オクラと長いものかつお和え (花かつお オクラ きゅうり 長いも)</p> <p>エネルギー 716kcal</p>	<p>夕食</p> <p>■夏野菜カレー(米 雑穀米 合挽肉 玉ねぎ なす スッキーニ 赤ピーマン) 豆腐サラダ (豆腐 ちりめん レタス きゅうり わかめ みょうが) ソフール</p> <p>エネルギー 765kcal</p>	<p>ご飯</p> <p>エビチリ (えび 京ねぎ 玉ねぎ 茎にんにく) 中華和え (豚 ハム ごま きゅうり もやし)</p> <p>エネルギー 659kcal</p>	
	3 (月)	4 (火)	5 (水)	6 (木)	7 (金)	8 (土)
<p>朝食</p> <p>ご飯 みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) ししゃも ちくわ 三色煮豆 ふりかけ</p> <p>エネルギー 549kcal</p>	<p>テーブルロール メロンパン オムレツと生野菜 (ミニトマト レタス) 牛乳 コーヒーゼリー</p> <p>エネルギー 631kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁(油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ウインナー いわし佃煮 たくあん</p> <p>エネルギー 517kcal</p>	<p>テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) もも缶</p> <p>エネルギー 583kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 べつたら漬け 納豆</p> <p>エネルギー 572kcal</p>	<p>テーブルロール メープルフラワー スクランブルエッグと生野菜 (ミニトマト レタス) コーヒー ぶどうゼリー</p> <p>エネルギー 756kcal</p>	<p>お茶漬け 塩さけ かまぼこ きんと煮豆 ヤクルト400</p> <p>エネルギー 514kcal</p>
<p>昼食</p> <p>ご飯 揚げあじのネギソースかけと 生野菜(レタス 赤玉ねぎ ぶだん草) ■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 青しそ)</p> <p>エネルギー 709kcal</p>	<p>ご飯 タンドライーチキンと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) 海藻サラダ (ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス)</p> <p>エネルギー 863kcal</p>	<p>チーズドック ツナマヨパン アボカドサラダ (アボカド きゅうり 玉ねぎ トレビス レタス) コーヒー牛乳 ヨーグルト</p> <p>エネルギー 756kcal</p>	<p>雑穀ご飯(米 雑穀米) みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) はまちの照り焼きと大根おろし 酢の物(ちりめん かまぼこ にんじん きゅうり 大根 わかめ)</p> <p>エネルギー 681kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉のパン粉焼きと温野菜 (スクッキーニ にんじん) さつまいもの粒マスタード和え (ハム じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 838kcal</p>	<p>ご飯 ■たちうおの甘酢あんかけと 温野菜(玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ) 豆腐のなめたけとオクラ盛り (豆腐 なめたけ オクラ)</p> <p>エネルギー 733kcal</p>	<p>タコライス (豚肉 チーズ 玉ねぎ トマト レタス かいわれ) コールスローサラダ (キャベツ コーン ハム にんじん) コンソメスープ (わかめ 白菜 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 807kcal</p>
<p>夕食</p> <p>ご飯 ビーフシチュー(牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) マカロニサラダ (マカロニ ソーセージ きゅうり 玉ねぎ コーン)</p> <p>エネルギー 735kcal</p>	<p>ご飯 さけの粒マスタード焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 青菜ののり浸し (ちりめん 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮)</p> <p>エネルギー 600kcal</p>	<p>ご飯 えびマヨと生野菜(えび ヨーグルト レモン キャベツ トマト) ビーフソテー(ビーフ 豚肉 玉ねぎ ピーマン キャベツ 干しいたけ)</p> <p>エネルギー 826kcal</p>	<p>ルーローハン (米 卵 豚肉 チンゲン菜) 春巻きと温野菜(ブロッコリー) とうもろこしのスープ (卵 クリームコーン ねぎ)</p> <p>エネルギー 953kcal</p>	<p>ご飯 八宝菜 (豚肉 むきえび 干しえび いか うすら節 きくらげ はくさい 青ピーマン 玉ねぎ にんじん) たまご豆腐(たまご豆腐 かいわれ)</p> <p>エネルギー 668kcal</p>	<p>ハヤシライス (米 牛肉 にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース) スパサラダ (スパゲティ ハム にんじん きゅうり) ヨーグルト</p> <p>エネルギー 822kcal</p>	<p>ご飯 さばのレモンペッパー焼きと 温野菜(にんじん スッキーニ) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 827kcal</p>
10 (月)	11 (火)	12 (水)	13 (木)	14 (金)	15 (土)	16 (日)
<p>朝食</p> <p>ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮</p> <p>エネルギー 549kcal</p>	<p>テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) バナナ</p> <p>エネルギー 682kcal</p>	<p>お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 白菜漬け ミルミル</p> <p>エネルギー 682kcal</p>	<p>テーブルロール メロンパン スパソテー (スパゲティ ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん) ヨーグルト</p> <p>エネルギー 500kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) いわしの佃煮 カニカマ きんと煮豆 納豆</p> <p>エネルギー 615kcal</p>	<p>ツナロールパン (テーブルロール ツナ きゅうり) クリームパン ソフール コーヒー</p> <p>エネルギー 556kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) いわしの佃煮 高野煮 しば漬け</p> <p>エネルギー 658kcal</p>
<p>昼食</p> <p>ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ツナサラダ (ツナ きゅうり にんじん かいわれ 大根)</p> <p>エネルギー 750kcal</p>	<p>ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) かいわれサラダ (干えび かいわれ きゅうり わかめ)</p> <p>エネルギー 774kcal</p>	<p>バイキング (カレートッピング)</p> <p>エネルギー 762kcal</p>	<p>ご飯 みそ汁(豆腐 えのき わかめ ねぎ) さばのごま焼き 糸こんにゃくのたらこ炒め (たらこ にんじん きぬさや 糸こんにゃく)</p> <p>エネルギー 637kcal</p>	<p>麦ご飯 チキンカツと生野菜 (にんじん 水菜 大根) 高野豆腐の玉子とし (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース)</p> <p>エネルギー 852kcal</p>	<p>ご飯 さけのフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ) 五色なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ レモン)</p> <p>エネルギー 781kcal</p>	<p>ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (ブロッコリー にんじん) かぼちゃの煮物 (かぼちゃ いんげん)</p> <p>エネルギー 819kcal</p>
<p>夕食</p> <p>ご飯 すすきのチーズ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) ■ゴーヤチャンプルー (豆腐 卵 ゴーヤ 玉ねぎ)</p> <p>エネルギー 707kcal</p>	<p>麦ご飯 みそ汁(豆腐 わかめ 玉ねぎ ねぎ) さんまの蒲焼きと大根おろし 切干大根の炒り煮(油あげ 切干大根 にんじん 干しいたけ グリンピース)</p> <p>エネルギー 799kcal</p>	<p>ご飯 マーボーなす (合挽肉 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ) しゅうまい</p> <p>エネルギー 671kcal</p>	<p>ご飯 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) ■トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ)</p> <p>エネルギー 785kcal</p>	<p>ご飯 たいのみそ焼きと温野菜 (かぼちゃ オクラ) ひじきサラダ (ツナ ほうれん草 にんじん きゅうり ひじき)</p> <p>エネルギー 785kcal</p>	<p>麦ご飯 豚肉とまいたけ炒め(豚肉 玉ねぎ まいたけ しめじ 赤ピーマン 黄ピーマン) ■なすときゅうりの青しそ和え(ちりめん なす きゅうり 青しそ 梅干し)</p> <p>エネルギー 805kcal</p>	<p>ご飯 さわらの塩麴焼きと塩昆布和え(ごま 白菜 にんじん 塩昆布) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ レタス)</p> <p>エネルギー 762kcal</p>