

17 (月)		18 (火)		19 (水)		20 (木)		21 (金)		22 (土)		23 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 塩さけ かまぼこ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 517kcal	ご飯 赤だし (豆腐 ぶ 玉ねぎ わかめ) ししゃも かにかま きゅうり漬け ヤクルト	エネルギー 501kcal	テーブルロール ココアメロンパン オムレツと生野菜 (ミニトマト レタス) コーヒー チーズ	エネルギー 535kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) いわしの佃煮 ちくわ煮 ハリハリ漬け 納豆	エネルギー 577kcal	テーブルロール ジャムパン しらすスクランブル (卵 しらす ねぎ) 牛乳 オレンジ	エネルギー 652kcal	フレンチトースト クロワッサン 野菜ジュース ヨーグルト	エネルギー 632kcal	ご飯 みそ汁 (揚げ豆腐 キャベツ にんじん ねぎ) 厚焼き玉子 小魚佃煮 きんとき煮豆 味付けのり	エネルギー 513kcal
昼食	ご飯 豚肉ピーナッツ焼きと生野菜 (豚肉 ピーナッツ キャベツ トマト) のり塩ポテト (青のり ジャがいも)	エネルギー 802kcal	麦ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) さばの塩焼きと大根おろし 小松菜の磯辺和え (かまぼこ 小松菜 にんじん しめじ のり佃煮)	エネルギー 785kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) ミックスフライと生野菜 (いか ささみ リーフレタス 赤玉ねぎ) サラダ	エネルギー 790kcal	ハンバーガー コーンマヨパン チキンサラダ (ささみ ふだん草 レタス きゅうり トマト) コーヒー ソフトール	エネルギー 743kcal	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温野菜 (鶏肉 ジャム なす スズキキニ) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 850kcal	ご飯 さわらのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも アスパラ) 切干大根のサラダ (ちりめん 切干大根 きゅうり にんじん)	エネルギー 671kcal	麦ご飯 豚肉の生姜焼きと温野菜 (ブロックリー スズキキニ) 冷奴 (豆腐 花かつお ねぎ)	エネルギー 844kcal
夕食	ご飯 すずきの蒸し焼き (すずき しめじ し いたけ えのき 玉ねぎ にんじん ビーマン) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト 玉ねぎ 大根)	エネルギー 661kcal	えびピラフ (米 えび ミックスベジタブル 玉ねぎ) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり ザーサイ) ポターージュ	エネルギー 578kcal	ご飯 たいの磯辺焼きと温野菜 (青のり たらこ スズキキニ ジャがいも) 青菜と揚げ豆腐のみそ炒め (揚げ豆腐 小松菜 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 833kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉のゴマみそ煮 (豚肉 こんにゃく 大根 にんじん 干しいたけ いんげん) タラモサラダ (たらこ ジャがいも リーフ レタス)	エネルギー 782kcal	ご飯 さばのカレーじょうゆ焼きと お浸し (ちりめん 白菜 もやし) 五目煮豆 (大豆 鶏肉 にんじん こんにゃく ごぼう 干しいたけ 昆布)	エネルギー 703kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (合挽肉 卵 玉ねぎ かぼちゃ にんじん) もやしのナムル (ハム こま きくらげ もやし きゅうり)	エネルギー 692kcal	ご飯 あじの南蛮漬けと生野菜 (玉ねぎ きゅうり にんじん レタス) ■蒸しなすのお浸し (なす 花かつお)	エネルギー 655kcal
24 (月)		25 (火)		26 (水)		27 (木)		28 (金)		29 (土)		30 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) ししゃも ちくわ たくあん ヤクルト	エネルギー 504kcal	テーブルロール こしあんぱん ウイナースクランブル (卵 ウイナー ミックスベジタブル) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 615kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば ごぼう天 白菜漬け ふりかけ	エネルギー 483kcal	テーブルロール クリームフラワー スパソテー (ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 546kcal	お茶漬け 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ヤクルト	エネルギー 479kcal	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ウイナー 玉ねぎ にんじん キャベツ ビーマン) 牛乳 チーズ	エネルギー 566kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 小松菜) ごぼうのそぼろ煮 ちくわ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 482kcal
昼食	焼き豚玉子飯 (米 卵 焼き豚) ひじきの炒り煮 (干えび 油あげ ひじき 干しいたけ にんじん グリンピース) すまし汁 (豆腐 わかめ)	エネルギー 795kcal	パン (フチパン レーズン) プリン ミートスパゲティ (スパゲティ 合挽肉 粉チーズ 玉ねぎ にんじん パセリ) グリーンサラダ (卵 ハム レタス きゅうり トマト)	エネルギー 802kcal	ご飯 照り焼きチキンと生野菜 (キャベツ 赤ビーマン かいわれ) じゃがいものカレー炒め (ツナ じゃがいも 玉ねぎ にんじん ビーマン)	エネルギー 856kcal	冷麺 (麺 焼き豚 きゅうり 卵 干しいたけ トマト) えびしゅうまい ■すいか	エネルギー 789kcal	彩班リクエスト	エネルギー 889kcal	ご飯 さけの香草パン粉焼きと温野 菜 (じゃがいも スズキキニ) 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 629kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン) ショウロンボウ	エネルギー 795kcal
夕食	ご飯 エビフライとイカリングと温 野菜 (ズッキーニ かぼちゃ) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 846kcal	ご飯 冷しゃぶ (豚肉 レタス かいわれ きゅうり トマト リーフレタス) キッシュと温野菜 (卵 ハム 牛乳 生クリーム かぼちゃ にんじん ブロッコリー)	エネルギー 747kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き (玉ねぎ にんじん しいたけ しめじ えのき) 春雨とたこの酢の物 (春雨 たこ きゅうり わかめ)	エネルギー 761kcal	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼きと 温野菜 (かぼちゃ スズキキニ) 糸こんにゃくのチャプチェ (牛肉 こま にんじん たら 糸こんにゃく)	エネルギー 777kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 (こんにゃく ジャがいも) 三色和え (春雨 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 778kcal	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) 春巻きと温野菜 (ブロックリー) とうもろこしスープ (卵 コーン ねぎ)	エネルギー 778kcal	■梅ひじきご飯のうなぎのせ (米 こま 梅干し ひじき うなぎ) 厚揚げとキャベツのバター炒 め (厚揚げ キャベツ にんじん しめじ) すまし汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ)	エネルギー 639kcal
31 (月)		<p>●7月28日(金) 彩班リクエスト オムライス サラダスパ コーンスープ 水ようかん</p>  		<p>■季節メニュー 7月 1日(土) 夕食 夏野菜カレー 7月 3日(月) 昼食 トマトのマリネサラダ 7月 8日(土) 昼食 たちうおの甘酢あんかけ 7月27日(木) 昼食 すいか 7月30日(日) 夕食 梅ひじきご飯のうなぎのせ</p> 										
朝食	ごはん みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 かまぼこ 昆布佃煮 ヤクルト400	エネルギー 505kcal												
昼食	肉みそうどん (うどん 豚肉 京ねぎ 玉ねぎ きゅうり トマト かいわれ) 青菜のお浸し (こま ちくわ 小松菜 もやし) フルーチェ (牛乳 フルーチェ 白桃缶)	エネルギー 664kcal	 											
夕食	ご飯 白身魚のフライと温野菜 (にんじん スズキキニ) ごぼうサラダ (こま ちりめん ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 782kcal	 											

※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。