

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	3	4	5	6	7	8
	ソースかつ丼 豚肉、卵、キャベツ 大根もち 添え野菜 大根、もやし、人参、ほうれん草 すまし汁 絹ごし豆腐、しいたけ、わかめ、ねぎ	ごはん 味噌汁 木綿豆腐、生揚げ、ほうれん草 青魚の照り焼き 大根おろし はまち、大根 酢の物 鶏肉、きゅうり、大根、人参、かにかま	ごはん かきたま汁 卵、春雨、えのき、グリーンピース 鶏肉の松風焼き かぼちゃの甘酢炒め 鶏肉、えそ、卵、白ごま、いんげん、かぼちゃ きんぴらごぼう ごぼう、人参、こんにゃく、唐辛子、白ごま	ごはん 豆腐チゲ 豚肉、絹ごし豆腐、白菜キムチ、白菜、京ねぎ、しめじ、しらたき、ニラ マカロニサラダ マカロニ、ハム、卵、きゅうり、玉ねぎ	七夕メニュー ふりかけおにぎり カレーうどん ゆかり うどん、玉ねぎ、人参、じゃが芋、にんにく、京ねぎ 和風サラダ しらす、大根、人参、きゅうり、かいわれ、レタス 星のゼリー 牛乳、すだちシロップ、食紅	お休み
	エネルギー 723 Kcal 水分 291 g たんぱく質 27.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 654 Kcal 水分 241 g たんぱく質 39.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 684 Kcal 水分 259 g たんぱく質 29.1 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 704 Kcal 水分 318 g たんぱく質 24.4 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 658 Kcal 水分 386 g たんぱく質 24.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g
	10	11	12	13	14	15
ごはん にゅう麺 そうめん、生揚げ、かまぼこ、ねぎ 白身魚のレモン蒸し焼き 添え野菜 さわら、しいたけ、しめじ、えのき、玉ねぎ、人参、青ピーマン、レモン 里芋のそぼろあん 鶏肉、里芋、大根、玉ねぎ、人参、グリーンピース	ごはん 味噌汁 オクラ、生揚げ、えのき 鶏肉の塩麹焼き オニオンスライス 鶏肉、玉ねぎ、赤玉ねぎ、かつお節 厚揚げ豆腐田楽 揚げ豆腐、ねぎ、白ごま	ごはん 卵スープ 卵、ウインナー、玉ねぎ、人参、じゃが芋 鮭のコーンマヨ焼き 野菜ソテー 鮭、コーン、パセリ、しめじ、いんげん、ミニトマト お浸し ほうれん草、もやし、かにかま、白ごま	ハンバーガー メロンパン ハンバーガー、レタス ポークビーンズ 豚肉、大豆水煮、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース じゃが芋スープ じゃが芋、牛乳	お休み		
エネルギー 652 Kcal 水分 294 g たんぱく質 37.3 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 764 Kcal 水分 468 g たんぱく質 21.5 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 699 Kcal 水分 231 g たんぱく質 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 652 Kcal 水分 331 g たんぱく質 39.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 745 Kcal 水分 263 g たんぱく質 32.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g	
17	18	19	20	21	22	
ごはん 豚肉のキムチ炒め 豚肉、白菜キムチ、キムチ かぼちゃサラダ かぼちゃ、ベーコン、玉ねぎ、レタス、パセリ	ごはん ヤクルト 鱈の磯辺揚げ 温野菜 鱈、かぼちゃ、青のり粉、卵、キャベツ、きゅうり 梅サラダ 大根、人参、きゅうり、かいわれ、レタス	ごはん 雷汁 木綿豆腐、小松菜 鶏肉の唐揚げたたき風 鶏肉、にんにく、生姜、玉ねぎ、大葉 長芋とオクラの わさび和え 長芋、えのき、オクラ、わさび、焼きのり	プチパン クロワッサン ポークグラタン 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース、牛乳、チーズ、パセリ コーンスープ バナナ	ハンバーガー 三色丼 ポークビーンズ じゃが芋、牛乳	お休み	
エネルギー 701 Kcal 水分 275 g たんぱく質 30.0 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 681 Kcal 水分 332 g たんぱく質 33.8 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 670 Kcal 水分 274 g たんぱく質 35.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 729 Kcal 水分 229 g たんぱく質 24.7 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 741 Kcal 水分 284 g たんぱく質 30.4 g 食塩相当量 4.3 g	エネルギー 水分 g たんぱく質 g 食塩相当量 g	
24	25	26	27	28	29	
ごはん 照り焼きチキン 野菜炒め 鶏肉、茄子、魚肉ソーセージ 切干大根 切干大根、人参、しいたけ、グリーンピース	ごはん ミルクココア 低脂肪 おろしハンバーグ 蒸し野菜 合挽肉、玉ねぎ、卵、大根、青じそ、アスパラガス、カリフラワー じゃこピー奴 絹ごし豆腐、ピーナッツ、しらす、にんにく	ごはん ポークチャップ 添え野菜 豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、ブロッコリー きのこサラダ ハム、しめじ、えのき、水菜、赤唐辛子、大葉	ごはん 野菜スープ ハム、人参、キャベツ、玉ねぎ 麻婆茄子 合挽肉、茄子、ピーマン、玉ねぎ、人参、生薑、にんにく 蒸し餃子 ぎょうぎ	ごはん すまし汁 ふ、わかめ、えのき、絹ごし豆腐 はんぺん海老カツ 野菜のドレッシング和え はんぺん、えび、卵、レタス、大根、人参 ポテトサラダ ベーコン、じゃが芋、きゅうり、玉ねぎ、卵	ハヤシライス 牛肉、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、グリーンピース フレンチサラダ ハム、レタス、きゅうり、りんご、干しぶどう 牛乳ゼリー コーヒー 牛乳、レモン	
エネルギー 691 Kcal 水分 183 g たんぱく質 33.4 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 730 Kcal 水分 429 g たんぱく質 41.1 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 674 Kcal 水分 253 g たんぱく質 34.4 g 食塩相当量 2.2 g	エネルギー 653 Kcal 水分 330 g たんぱく質 26.9 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 657 Kcal 水分 306 g たんぱく質 31.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 724 Kcal 水分 297 g たんぱく質 24.0 g 食塩相当量 2.7 g	
31	7月11日(火) ご当地リレーメニュー ～静岡県～ ・富士宮焼きそば ・桜エビのかき揚げ ・お茶フリン ・みかんサイダー 静岡県		7月21日(金) セレクトメニュー A: 麻婆丼 春雨スープ マセドワンサラダ B: 三色丼 けんちん汁 マセドワンサラダ A: チーズケーキ B: チョコケーキ			
お昼ごはん	ごはん めかぶスープ めかぶ、えのき、人参 スパイシーチキン 添え野菜 鶏肉、ヨーグルト、人参、アスパラ 春雨サラダ 春雨、ハム、きゅうり、きくらげ					
成分	エネルギー 662 Kcal 水分 281 g たんぱく質 32.3 g 食塩相当量 3.1 g					