

		16 (水)		17 (木)		18 (金)		19 (土)		20 (日)				
	朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) いわしの佃煮 ソーセージ べったら漬	エネルギー 508kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 ごぼう天 梅干し ヤクルト	エネルギー 621kcal	テーブルロール チョコフラワー 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 560kcal	テーブルロール ジャムパン チーズスクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー牛乳 ヤクルト	エネルギー 581kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) 厚焼き玉子 ごぼう天 三色煮豆	エネルギー 500kcal			
	昼食	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) はまち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 770kcal	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 干ぶどう)	エネルギー 801kcal	絆班リクエスト	エネルギー 729kcal	ご飯 あじフライとフライドポテト と生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ きゅうり) 青菜のお浸し (ちくわ ごま 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 892kcal	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)	エネルギー 790kcal			
	夕食	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 799kcal	ご飯 さばのみそ焼きと煮物 (焼き豆腐 こんにゃく) 小松菜のなめだけ和え (小松菜 にんじん えのき なめだけ)	エネルギー 730kcal	ご飯 クリームシチュー (鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん ブロッコリー) 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 768kcal	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 750kcal	ご飯 にゅうめん (そうめん かまぼこ ねぎ) さんまのかば焼き とうがんのそぼろあんかけ (鶏肉 とうがん 京ねぎ)	エネルギー 720kcal			
21 (月)		22 (火)		23 (水)		24 (木)		25 (金)		26 (土)		27 (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 ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 511kcal	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 539kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 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 602kcal	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 502kcal	フレンチトースト ツイストパン 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	エネルギー 513kcal
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 800kcal	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 799kcal	ご飯 たいのバジルオイル焼きと温野菜 (じゃがいも 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 713kcal	ご飯 梨 スクエアハンバーグと温野菜 (スクッキーニ 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 744kcal	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) 切り干し大根のサラダ (ちりめん 切干大根 にんじん きゅうり)	エネルギー 729kcal	ご飯 さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー) パンサンスー (ごま 春雨 ハム きゅうり)	エネルギー 700kcal	チャーハン (米 卵 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ) 焼きさようざと温野菜 (ブロッコリー) 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 じゃがいも 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 804kcal	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 763kcal	ご飯 豚キムチ炒め (豚肉 白菜 キムチ) コールスローサラダ (キャベツ コーン にんじん)	エネルギー 764kcal	ご飯 赤魚のみそマヨ焼きと温野菜 (じゃがいも にんじん) きゅうりの甘酢和え (きゅうり もずく)	エネルギー 786kcal	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 767kcal	ご飯 ■鶏肉のトマト煮 (鶏肉 じゃがいも 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 じゃがいも 玉ねぎ グリンピース)	エネルギー 761kcal
28 (月)		29 (火)		30 (水)		31 (木)		●8月18日(金)絆班リクエスト 冷やしラーメン から揚げねぎおろし 枝豆のツナマヨサラダ ホイップコーヒーゼリー						
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ 玉) 明太子 小魚佃煮 はくさい漬	エネルギー 503kcal	黒糖ロール くるみロール 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) 牛乳 パイン缶	エネルギー 589kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 野菜天 ちくわ煮 べったら漬	エネルギー 503kcal	テーブルロール シュガーパン スパソテー (スバグッティ ハム ビーマン 玉ねぎ) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 489kcal						
昼食	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) かぼちゃサラダ (ベーコン かぼちゃ 玉ねぎ パセリ レタス)	エネルギー 777kcal	ご飯 ★レモン香るねぎ塩ポークと温野菜 (じゃがいも にんじん) 大根のうめかつお和え (梅干し ちりめん 大根 きゅうり 花かつお)	エネルギー 756kcal	カレーライス (米 押し麦 牛肉 じゃがいも 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 りんごゼリー	エネルギー 780kcal	ご飯 梨 トンカツのおろし添えと生野菜 (キャベツ 赤キャベツ) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり)	エネルギー 801kcal						
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 小松菜 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 776kcal	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 681kcal	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 702kcal	ご飯 さばのみそ煮と煮物 (こんにゃく 高野豆腐) もやしときゅうりのザーサイ和え (もやし きゅうり ザーサイ)	エネルギー 760kcal						

※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。