

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)		
	朝食	テーブルロール クリームパン 目玉焼きと生野菜 (レタス ミニトマト) コーヒー チーズ	エネルギー 533kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 塩さけ ちくわ 昆布佃煮 納豆	エネルギー 500kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) じゃこ天 高野煮 たくあん ふりかけ	エネルギー 489kcal	テーブルロール いちごメロンパン 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 (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 602kcal	ツナロール ジャムパン ジョア コーヒーゼリー	エネルギー 630kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) 塩さば かまぼこ きゅうりの漬物	エネルギー 554kcal	
	昼食	皿うどん (めん 豚肉 いか えび キャベツ にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜) じゃこピー奴 (ピーナッツ 豆腐 ちりめん 青しそ) 杏仁豆腐 (牛乳 黄桃 パイン)	エネルギー 799kcal	ご飯 ガーリックチキンと温野菜 (にんじん スズキキニ) 大根サラダ (ちりめん ごま 大根 にんじん かいわれ きゅうり)	エネルギー 767kcal	照り焼きチキンバーガー コーンマヨパン パナナ ■トマトのマリネサラダ (トマト パプリカ 玉ねぎ 青しそ) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 830kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 720kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の竜田揚げと生野菜 (キャベツ パプリカ かいわれ) ほうれん草としめじの塩麹和え (ちりめん ほうれん草 にんじん しめじ)	エネルギー 776kcal	ゆかりご飯 (ごはん ゆかりご飯の素) お好み焼き (卵 豚肉 いか えび 干えび キャベツ ねぎ) フルーチェ (フルーチェの素 牛乳 もも缶)	エネルギー 721kcal	
	夕食	ご飯 エビチリ (えび にんにくの芽 玉ねぎ) チキンサラダ (鶏肉 レタス きゅうり トマト)	エネルギー 782kcal	ご飯 ハンバーグと温野菜 (じゃがいも 玉ねぎ コーン) アボカドサラダ (アボカド きゅうり 玉ねぎ コーン)	エネルギー 790kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ホイコーロー炒め (豚肉 キャベツ ビーマン 玉ねぎ) ぎょうざ	エネルギー 780kcal	ご飯 豚肉のまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ パプリカ まいたけ しめじ) ひじきサラダ (ツナ ひじき ほうれん草 にんじん きゅうり レタス)	エネルギー 733kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 わかめ えのき ねぎ) さけの漬菜焼きと温野菜 (なす アスパラ) 肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース)	エネルギー 644kcal	ご飯 チンジャオロースー (牛肉 ビーマン パプリカ 玉ねぎ だけのこ ねぎ もやし) はるまき	エネルギー 673kcal	
7 (月)		8 (火)		9 (水)		10 (木)		11 (金)		12 (土)		13 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ) 明太子 ごぼう天 べったら漬け のり佃煮	エネルギー 499kcal	テーブルロール あんパン オムレツと生野菜 (レタス ミニトマト) 牛乳	エネルギー 531kcal	お茶漬け いわし佃煮 ソーセージ はりはり漬け ヤクルト	エネルギー 470kcal	テーブルロール ココアメロンパン スクランブルと生野菜 (レタス ミニトマト) カフェオレ (コーヒー 低脂肪乳) ソフール	エネルギー 556kcal	黒糖ロール コーンマヨパン 野菜ジュース ゼリー	エネルギー 530kcal	ご飯 みそ汁 (キャベツ 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 塩さけ ちくわ たくあん	エネルギー 471kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ ぶ) ウインナー まぐろフレーク 昆布佃煮	エネルギー 522kcal
昼食	ご飯 かきたま汁 (卵 豆腐 みつば) ■あじの塩焼きと大根おろし 金平ごぼう (ごぼう にんじん こんにゃく)	エネルギー 740kcal	ご飯 鶏肉の南蛮漬け (玉ねぎ パプリカ ビーマン サニーレタス) 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 白身魚のパン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 三色和え (カニカマ 春雨 きゅうり)	エネルギー 711kcal	牛丼 (米 牛肉 玉ねぎ 紅しょうが) ももゼリー もやしのナムル (ハム ごま もやし きゅうり きくらげ) ワンタンスープ (ワンタン わかめ ねぎ)	エネルギー 792kcal	かいたま (卵 かに かにかま ねぎ 干しいたけ だけのこ グリンピース) 糸こんにゃくのチャプチェ (ごま 牛肉 にんじん ニラ 糸こんにゃく)	エネルギー 792kcal	■とうもろこしご飯 (米 とうもろこし パセリ) 鶏肉の塩麹焼きと温野菜 (ブロックリー さつまいも) キャベツのごま和え (ごま ちくわ キャベツ もやし にんじん)	エネルギー 792kcal	ハヤシライス (ごはん 牛肉 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) ツナサラダ (ツナ きゅうり わかめ 玉ねぎ 大根 にんじん) 牛乳 (低脂肪乳) ぶどうゼリー	エネルギー 771kcal
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) 豚肉の生姜焼きと野菜炒め (ビーマン 玉ねぎ もやし) 豆腐サラダ (豆腐 ミニトマト わかめ 赤玉ねぎ サニーレタス)	エネルギー 780kcal	ご飯 ■さばのトマト焼きと温野菜 (なす スズキキニ) 揚げかぼちゃのレモン和え (ベーコン かぼちゃ パセリ 玉ねぎ レモン)	エネルギー 731kcal	ご飯 豚肉のくわ焼きと温野菜 (ブロックリー さつまいも) マカロニサラダ (マカロニ 卵 ハム きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 722kcal	ご飯 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 (ちくわ ちりめん きゅうり にんじん 大根 わかめ)	エネルギー 643kcal	梅じゃこご飯 (米 ごま ちりめん 梅干し 青しそ) たらの幽庵焼きと温野菜 (なす えりんぎ) がんもの煮物 (がんも こんにゃく 大根 とうろくまめ)	エネルギー 790kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豚カツと温野菜 (さつまいも スズキキニ) 大根なます (大根 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 913kcal	ご飯 和風ハンバーグと野菜炒め (チンゲン菜 玉ねぎ コーン) 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)	エネルギー 686kcal
14 (月)		15 (火)		<p>●旬の食材</p>  <p>なす ゴーヤ オクラ モロヘイヤ きゅうり</p> <p>トマト すいか メロン ぶどう とうもろこし</p> <p>たい かれい あじ はも パプリカ</p>										
朝食	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) ごぼうのそぼろ煮 かまぼこ はくさい漬け	エネルギー 503kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ 玉ねぎ ねぎ) 野菜天 かにかま 昆布佃煮 納豆	エネルギー 469kcal	<p>●8月4日(金)ウィズ和班リクエスト おにぎり 焼きそば から揚げ 野菜スティックの味噌マヨ添え ラムネ缶</p> 									
昼食	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) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも 玉ねぎ きゅうり) コーヒー ぶどうゼリー	エネルギー 841kcal	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	<p>これらのイラストはイメージになりま</p>									
夕食	ご飯 たいの甘酢あんかけ (玉ねぎ パプリカ ビーマン 干しいたけ サニーレタス) 青菜とじゃこの和え物 (ちりめん 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 788kcal	ご飯 鶏肉のレモンペッパー焼きと 温野菜 (スズキキニ 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 753kcal										

