

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	8月22日(火) ご当地リレーメニュー えびめし 白菜サラダ カワラの浅漬け ぶどう 	1 ごはん バナナジュース バナナ,カル鉄,レモン 魚のピーナッツ焼き 焼き野菜 たら,ナッツ,ズッキーニ,かぼちゃ スパサラダ パスタ,ハム,人参,きゅうり	2 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	3 ごはん ブルーベリージョア 焼きコロッケ きのこ炒め 合挽肉,じゃが芋,人参,玉ねぎ,卵,まいたけ,えのき,しめじ,コーン 茄子の煮浸し 茄子,生揚げ,かつお節	4 夏祭り 塩焼きそば 豚肉,キャベツ,人参,ピーマン,玉ねぎ,青のり,紅しょうが たこ焼き フランクフルト たこ焼き,ウインナー コーンバター 野菜スティック コーン きゅうり,アスパラ,赤パプリカ,白ごま,七味
	成分	エネルギー 716 Kcal	エネルギー 723 Kcal	エネルギー 669 Kcal	エネルギー 747 Kcal
		水分 242 g	水分 291 g	水分 403 g	水分 363 g
		たんぱく質 36.8 g	たんぱく質 27.3 g	たんぱく質 26.8 g	たんぱく質 26.4 g
食塩相当量 1.9 g	食塩相当量 3.0 g	食塩相当量 1.5 g	食塩相当量 3.9 g		
お昼ごはん	7 とうもろこしご飯 コーン 鶏肉のチーズ焼き 野菜ソテー 鶏肉,チーズ,ハム,ヤングコーン,オクラ 青菜のごま和え ほうれん草,かにかま,人参,白ごま,わりごま	8 ごはん ハンバーグとエビフライ 温野菜 ハンバーグ,エビフライ,じゃが芋,いんげん レンコン炒めサラダ レンコン,大根,かにかま,かいわれ	9 ごはん コンソメスープ 玉ねぎ,人参,グリーンピース 鶏肉のねぎソースかけ 鶏肉,生姜,にんにく,京ねぎ,ねぎ アボカドサラダ アボカド,レタス,きゅうり,赤玉ねぎ	10 ホットドック チョコフラワー ウインナー,キャベツ 夏野菜のキッシュ ミニトマト,かぼちゃ,コーン,ハム,牛乳,卵,チーズ ミルクココア オレンジ カル鉄	11 ごはん 味噌汁 木綿豆腐,卵,かぼちゃ,しめじ お好み焼き 豚肉,いか,えび,キャベツ,ねぎ,卵,かつお節,青のり 漬け物 きゅうり,茄子
	成分	エネルギー 658 Kcal	エネルギー 680 Kcal	エネルギー 664 Kcal	エネルギー 674 Kcal
		水分 256 g	水分 253 g	水分 215 g	水分 261 g
		たんぱく質 42.5 g	たんぱく質 24.4 g	たんぱく質 29.3 g	たんぱく質 35.0 g
食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.7 g	食塩相当量 3.5 g		
お昼ごはん	14 ふりかけごはん わかめ とんてき 野菜炒め 豚肉,にんにく,小松菜,えのき,人参 大根の梅かつお和え 大根,しらす,水菜,きゅうり,梅,かつお節	15 ごはん 野菜スープ 枝豆,玉ねぎ,キャベツ チキン南蛮 鶏肉,卵,玉ねぎ 焼き茄子 茄子,かつお節	16 ごはん もずくスープ もずく,木綿豆腐,卵,ねぎ 焼き餃子 ぎょうざ 切干大根サラダ 桃 切干大根,ツナフレーク,しらす,きゅうり,人参	17 ごはん フライドチキンと フライドポテト 鶏肉,卵,牛乳,にんにく,生姜,じゃが芋,青のり,トマト フレンチサラダ ハム,レタス,きゅうり,りんご,干しぶどう	18 リクエストメニュー
	成分	エネルギー 652 Kcal	エネルギー 666 Kcal	エネルギー 672 Kcal	エネルギー 727 Kcal
		水分 241 g	水分 305 g	水分 184 g	水分 273 g
		たんぱく質 33.6 g	たんぱく質 37.6 g	たんぱく質 19.5 g	たんぱく質 37.2 g
食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 2.9 g		
お昼ごはん	21 ピザトースト ツイストパン 食パン,ベーコン,玉ねぎ,ピーマン,チーズ かぼちゃサラダ かぼちゃ,ハム,玉ねぎ,レタス マカロニスープ いちごヨーグルト マカロニ,卵,じゃが芋,玉ねぎ,パセリ,ヨーグルト,いちご,ジャム	22 ご当地リレーメニュー	23 ごはん とんかつおろしポン酢 温野菜 とんかつ,大根,キャベツ,黄ピーマン,もやし ひじきの炒り煮 ひじき,人参,揚げ豆腐,大豆水煮	24 ごはん エビマヨ 焼き野菜 エビフリッター,ヨーグルト,レモン,里芋,オクラ トマトサラダ トマト,アスパラ,かいわれ,玉ねぎ	25 夏野菜カレー 牛肉,じゃが芋,玉ねぎ,人参,グリーンピース,らっきょ,福神漬,ズッキーニ,かぼちゃ,赤黄ピーマン 和風サラダ しらす,大根,きゅうり,人参,かいわれ,レタス,白ごま 梨 ミルミル
	成分	エネルギー 656 Kcal	エネルギー 682 Kcal	エネルギー 740 Kcal	エネルギー 675 Kcal
		水分 278 g	水分 424 g	水分 218 g	水分 230 g
		たんぱく質 28.2 g	たんぱく質 23.3 g	たんぱく質 33.9 g	たんぱく質 17.6 g
食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 3.7 g	食塩相当量 2.4 g	食塩相当量 2.3 g		
お昼ごはん	28 親子丼 鶏肉,卵,玉ねぎ,三つ葉 切干大根 切干大根,人参,生揚げ,しいたけ,グリーンピース 味噌汁 茄子,オクラ,木綿豆腐,生揚げ	29 トマトスパゲティ パスタ,トマト,ベーコン,茄子,人参 かいわれサラダ かいわれ,はんぺん,玉ねぎ,わかめ クリームスープ 桃のコンポート パセリ,桃,レモン	30 ごはん カフェオレ カル鉄 ポークピカタ 添え野菜 豚肉,卵,チーズ,パセリ,カリフラワー,かぼちゃ 梅と大根のサラダ 大根,きゅうり,人参,かいわれ,レタス,梅	31 サラダうどん うどん,ツナフレーク,きゅうり,トマト,レタス じゃこピー奴 絹ごし豆腐,ピーナッツ,しらす,にんにく,大葉 みかんゼリー みかん	8月18日(金) リクエストメニュー ・冷やし中華 ・ふりかけおにぎり ・豚しゃぶサラダ ・中華スープ ・フルーツポンチ 
	成分	エネルギー 733 Kcal	エネルギー 665 Kcal	エネルギー 723 Kcal	エネルギー 650 Kcal
		水分 232 g	水分 297 g	水分 238 g	水分 287 g
		たんぱく質 31.9 g	たんぱく質 20.9 g	たんぱく質 38.1 g	たんぱく質 25.9 g
食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 3.6 g	食塩相当量 2.2 g	食塩相当量 3.9 g		