

		16 (火)		17 (水)		18 (木)		19 (金)		20 (土)		21 (日)		
	朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) 焼そば かにかま きゅうり漬け	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 (トマト レタス) アイスコーヒー チーズ	エネルギー 539kcal	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	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	黒糖ロール ツイストパン ペンネソテー (ペンネ 玉ねぎ にんじん ビーマン ハム) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) バイン缶	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	パン (ツイスト レーズン) プリン ミートスパゲティー (スパゲティー 合挽肉 粉チーズ 玉ねぎ にんじん パセリ) マリネサラダ (ハム レタス 玉ねぎ パ ブリカ コーン パセリ)	エネルギー 802kcal	彩班リクエスト	エネルギー 889kcal	麦ご飯 豚汁 (備蓄) 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	ご飯 鶏肉のマーマレード焼きと温 野菜 (鶏肉 ジャム なす スッキーニ) 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 スッキーニ) 冷奴 (豆腐 花かつお ねぎ)	エネルギー 844kcal	
	夕食	ご飯 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 じゃがいも リーフレタス)	エネルギー 782kcal	ご飯 たいの磯辺焼きと温野菜 (青のり たらこ スッキーニ じゃがいも) 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	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 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	
22 (月)		23 (火)		24 (水)		25 (木)		26 (金)		27 (土)		28 (日)		
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ちりめん) 焼きそば 野菜天 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) アイスコーヒー ヨーグルト	エネルギー 615kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 三色煮豆 ミルミル	エネルギー 500kcal	テーブルロール クリームフラワー スパソテー (ハム スパゲティー 玉ねぎ ビーマン) レモンティー バナナ	エネルギー 546kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼きそば ごぼう天 奈良漬け ふりかけ	エネルギー 483kcal	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	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	バイキング (冷やしうどんバイキング)	エネルギー 762kcal	ゆかりご飯 (米 ゆかり) ミックスフライと生野菜 (いか ひれカツ 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 フレンチトースト シーザーサラダ カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) ソファール	エネルギー 743kcal	ご飯 さけの香草パン粉焼きと温野 菜 (じゃがいも スッキーニ) 甘酢きくらげ (にんじん きくらげ きゅうり)	エネルギー 629kcal	■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
夕食	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 豚キムチ (豚肉 キムチ 白菜) ■トマトサラダ (トマト アスパラ 玉ねぎ かいわれ)	エネルギー 785kcal	ご飯 鶏肉のガーリックソテーと温 野菜 (かぼちゃ スッキーニ) 糸こんにゃくのチャプチェ (牛肉 こま にんじん たらこ 糸こんにゃく)	エネルギー 777kcal	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 さばのみそ煮と煮物 (こんにゃく じゃがいも) 三色和え (春雨 きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 778kcal	麦ご飯 豚肉とまいたけ炒め (豚肉 玉ねぎ まいたけ しめじ 赤ビーマン 黄ビーマン) ■なすときゅうりの青しそ和 え (ちりめん なす きゅうり 青しそ 梅干し)	エネルギー 712kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン) えびしゅうまい	エネルギー 795kcal
29 (月)		30 (火)		31 (水)										
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 三色煮豆 ヤクルト	エネルギー 505kcal	テーブルロール ジャムデニッシュ ベーコンエッグと温野菜 (ブロックリー) コーヒー牛乳	エネルギー 628kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 高野煮 カニカマ 奈良漬け ミルミル	エネルギー 470kcal	●7月17日(水) 彩班リクエスト お好み焼き ポテトサラダ 苺ケーキ コーヒー 							
昼食	焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ にんじん ビーマン もやし) 春雨サラダ (ハム 春雨 きゅうり レーズン きくらげ) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ)	エネルギー 765kcal	■夏野菜カレー (米 雑穀米 合挽肉 玉ねぎ なす スッキーニ 赤ビーマン) 豆腐サラダ (豆腐 ちりめん レタス きゅうり わかめ みょうが) ソファール	エネルギー 765kcal	ご飯 豚肉のごま焼きと温野菜 (にんじん 玉ねぎ) オクラと長いものかつお和え (花かつお オクラ きゅうり 長いも)	エネルギー 716kcal	●7月24日(水) バイキング ぶっかけうどん (牛肉 温玉 とり天 えび天 たらこ あげ ねぎ 大根おろし) 和え物 冷奴 ゼリー 						こちらの写真はイメージです。 実際は多少異なる場合があります。 	
夕食	ご飯 白身魚のフライと温野菜 (にんじん スッキーニ) ごぼうサラダ (ごま ちりめん ごぼう 大根 かいわれ)	エネルギー 782kcal	ご飯 みそ汁 (豆腐 えのき わかめ ねぎ) さけのポテマヨ焼きと温野菜 (かぼちゃ アスパラ) 小松菜のごま和え (ごま 小松菜 もやし にんじん かまぼこ)	エネルギー 636kcal	ご飯 エビチリ (えび 京ねぎ 玉ねぎ 壁にんにく) 中華和え (卵 ハム こま きゅうり もやし)	エネルギー 659kcal								

※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。

