

		1 (火)		2 (水)		3 (木)		4 (金)		5 (土)		6 (日)		
7月	朝食	テーブルロール クロワッサン オムレツと生野菜 (トマト レタス) アップルティー コーヒーゼリー	エネルギー 539kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ) ソーセージ 高野煮 べったら漬 納豆	エネルギー 534kcal	テーブルロール シュガーパン 野菜炒め (ハム キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン) ミルクココア (低脂肪乳 ココア) もも缶	エネルギー 541kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 玉ねぎ なす ねぎ) ウインナー 焼さけ たくあん	エネルギー 466kcal	黒糖ロール ツイストパン パンネソテー (パンネ 玉ねぎ にんじん ピーマン ハム) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー) パイン缶	エネルギー 538kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 白菜 にんじん しめじ) いわしの佃煮 カニカマ きんとき煮豆	エネルギー 447kcal	
	昼食	ご飯 あじの南蛮漬けと生野菜 (玉ねぎ きゅうり パプリカ レタス) ■蒸しなす (なす 花かつお)	エネルギー 639kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (じゃがいも にんじん) かわわれサラダ (干えび かわわれ きゅうり わかめ)	エネルギー 761kcal	ご飯 チキンカツと生野菜 (にんじん 水菜 大根) 長いも短冊 (きゅうり ながいも かまぼこのり)	エネルギー 791kcal	豚しゃぶそば (そば 豚肉 ミニトマト かわわれ かつおぶし) プロッコリーとかにかまの炒め物 (プロッコリー カニカマ 玉ねぎ パプリカ) もやしの和え物 (もやし きゅうり にんじん きくらげ)	エネルギー 656kcal	麦ご飯 (米 押し麦) みそ汁 (とうがん にんじん 油あげ) さばの塩焼きと大根おろし 小松菜と炒り卵のごま和え (卵 小松菜 にんじん しめじ)	エネルギー 638kcal	タコライス (豚肉 チーズ 玉ねぎ トマト レタス かわわれ) コールスローサラダ (キャベツ コーン ハム にんじん) コンソメスープ (わかめ レタス 玉ねぎ)	エネルギー 703kcal	
	夕食	ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ピーマン) 春巻きと温野菜 (プロッコリー) コーンスープ (牛乳 コーンクリーム パセリ)	エネルギー 884kcal	ご飯 さけのタルタル焼きと温野菜 (かほちゃ アスパラ) 青菜ののり浸し (ちりめん 小松菜 にんじん しめじ のり)	エネルギー 616kcal	ご飯 さわらの塩麹焼きと塩昆布和え (ごま 白菜 もやし にんじん 塩昆布) さつまいものサラダ (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ レタス)	エネルギー 750kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (卵 豆腐 玉ねぎ にんじん ねぎ グリンピース) レバーベーキューと温野菜 (プロッコリー)	エネルギー 789kcal	ご飯 ビーフシチュー (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん しめじ グリンピース) 和風サラダ (大根 セロリ レタス にんじん かわわれ ごま)	エネルギー 678kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 白身魚のフライと温野菜 (にんじん スキーキニ) ごぼうサラダ (ごま ちりめん ごぼう 大根 かわわれ)	エネルギー 782kcal	
7 (月)	8 (火)	9 (水)	10 (木)	11 (金)	12 (土)	13 (日)								
朝食	ご飯 みそ汁 (油あげ なす 玉ねぎ ねぎ) ソーセージ 高野煮 奈良漬 ヤクルト	エネルギー 556kcal	テーブルロール シュガーパン スクランブルエッグと生野菜 (トマト レタス) コーヒー	エネルギー 756kcal	ご飯 赤だし (なめこ わかめ 玉ねぎ) まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮	エネルギー 549kcal	テーブルロール クロワッサン スパソテー (スバグティ ハム 玉ねぎ ピーマン にんじん) レモンティ	エネルギー 615kcal	お茶漬 明太子 じゃこ天 きゅうりの漬物 ジョア80	エネルギー 615kcal	テーブルロール チョコフラワー ハムエッグと生野菜 (レタス トマト) カフェオレ (低脂肪乳 コーヒー)	エネルギー 479kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼きそば ごぼう天 たくあん ふりかけ	エネルギー 682kcal
昼食	ご飯 鶏肉の香草パン粉焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) マカロニサラダ (マカロニ ハム きゅうり 玉ねぎ コーン)	エネルギー 779kcal	ご飯 みそ汁 (えのき 玉ねぎ わかめ) 豚肉のゆずこしょう焼きと生野菜 (レタス サニーレタス 赤玉ねぎ) ハムと白菜のサラダ (ハム 白菜 にんじん)	エネルギー 700kcal	ご飯 さわらのごま醤油焼きと生野菜 (大根 水菜 パプリカ) 白和え (ごま 豆腐 にんじん 干しいたけ みつば こんにゃく)	エネルギー 702kcal	ご飯 あじフライと生野菜 (リーフレタス 赤玉ねぎ) 高野豆腐の玉子とじ (卵 高野豆腐 にんじん 干しいたけ グリンピース)	エネルギー 781kcal	奏班女性リクエスト	エネルギー 781kcal	★台湾まぜそば (めん 挽肉 トマト 卵 きゅうり わかめ ねぎ) プロッコリーと油あげの煮物 (プロッコリー 油あげ にんじん しめじ) 和え物 (小松菜 もやし カニカマ)	エネルギー 000kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 豆乳スープ (なす しめじ 豆腐) たらの塩麹焼き かほちゃの煮物 (かほちゃ オクラ 高野豆腐)	エネルギー 807kcal
夕食	ご飯 さけの蒸し焼き (さけ しめじ ししいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ピーマン) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト かわわれ 大根)	エネルギー 642kcal	麦ご飯 (米 押し麦) ■たちうおの甘酢あんかけと温野菜 (玉ねぎ にんじん ねぎ 干しいたけ) 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 733kcal	中華丼 (米 豚肉 いか えび チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ だけのこ うすら卵 きくらげ) ■ゴーヤチャンプルー (豆腐 卵 ゴーヤ パプリカ) ★とうがんとベーコンのスープ (牛乳 とうがん ベーコン パセリ)	エネルギー 578kcal	ご飯 マーボーなす (合挽肉 なす ピーマン にんじん 玉ねぎ) しゅうまいと温野菜 (プロッコリー)	エネルギー 671kcal	ご飯 さわらのつつみ焼き (玉ねぎ にんじん ししいたけ 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 671kcal	ご飯 鶏肉のガーリックソテーと温野菜 (かほちゃ スキーキニ) 糸こんにゃくのチャブチエ (牛肉 ごま にんじん たら 糸こんにゃく)	エネルギー 761kcal	ご飯 冷しゃぶ (豚肉 レタス かわわれ 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 かほちゃ にんじん プロッコリー)	エネルギー 777kcal
14 (月)	15 (火)	●旬の食材 トマト なす ピーマン きゅうり ゴーヤ オクラ うなぎ たちうお												
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ 卵) 焼さけ 高野煮 昆布佃煮 ヤクルト	エネルギー 517kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ キャベツ にんじん ねぎ) マグロフレーク かにかま きゅうり漬	エネルギー 501kcal	●7月11日 (金) 奏班女性リクエスト カツバーガー フレンチトースト スパサラダ コーヒー 寒天入り冷やしぜんざい (※写真はイメージになります)									
昼食	麦ご飯 メロン 豚肉の生姜焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) 冷奴 (豆腐 花かつお ねぎ)	エネルギー 844kcal	皿うどん (めん 豚肉 えび いか うすら卵 かまぼこ 白菜 にんじん 玉ねぎ きくらげ) 焼きぎょうざ フルーツヨーグルト (もも缶 パイン缶 ヨーグルト)	エネルギー 780kcal										
夕食	ご飯 さばのレモンペッパー焼きと温野菜 (にんじん スキーキニ) ポテトサラダ (ハム 卵 じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 827kcal	ご飯 鶏肉の松風焼きと温野菜 (プロッコリー にんじん) もやしのザーサイ和え (もやし きゅうり ザーサイ)	エネルギー 819kcal										