



●令和7年8月22日(金)ウィズ和班リクエスト
冷やし中華 やみつき旨辛よだれ鶏 ツナとわかめの冷奴 ぶどうゼリー コーヒー



●令和7年8月22日(金)夕食 花火大会
焼きそば から揚げ たこ焼き 杏仁豆腐



16(土)

朝食
ご飯 赤だし (豆腐 わかめ 玉ねぎ ら) ウィンナー まくろフレーク 三色煮豆

昼食
塩焼きそば (そば 豚肉 えび いち キャベツ にんじん ピーマン) レバーバーベキュー (豚レバー りんご グリンピース) フルーツヨーグルト (ヨーグルト バイン缶 もも缶 みかん缶)

夕食
ご飯 たいのムニエルと温野菜 (じゃがいも フロccoli) アポカドサラダ (アボカド きゅうり 玉ねぎ コーン)

こちらの写真はイメージになります。



18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)		24(日)		
朝食	ご飯 みそ汁 (キャベツ にんじん 油あげ ねぎ) ソーセージ ちくわ 奈良漬	エネルギー 511kcal	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	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 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 536kcal	ご飯 みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ) 焼きそば かにかま たくあん ジョア	エネルギー 502kcal	テーブルロール クリームパン ツナ入り野菜ソテー (ツナ キャベツ にんじん ピーマン) レモンティー チーズ	エネルギー 602kcal	ツイストパン あんパン オムレツと生野菜 (レタス トマト) ミルクココア (牛乳 ココア)	エネルギー 569kcal	ご飯 赤だし (豆腐 わかめ ら 玉ねぎ) ウィンナー じゃこ天 きんとき煮豆 ヤクルト	エネルギー 510kcal
昼食	ご飯 ゼリー 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	麦ご飯 (米 押し麦) 黒酢の豚酢 (豚肉 きくらげ 玉ねぎ ねぎ バイン缶 ハフリカ ピーマン) しゅうまい	エネルギー 790kcal	ご飯 赤魚のみそマヨ焼きと温野菜 (かぼちゃ フロccoli) たこの酢の物 (たこ きゅうり わかめ)	エネルギー 743kcal	梅おろし牛丼 (米 牛肉 大根 梅干し 青しそ) 五目揚げとキャベツの炒め物 (五目揚げ キャベツ にんじん) かきたま汁 (餅 ねぎ) 梨	エネルギー 811kcal	ウィズ和班リクエスト	エネルギー 720kcal	ご飯 さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ フロccoli) ハンサンスー (ごま 醤油 餅 ハム きゅうり)	エネルギー 700kcal	チャーハン (米 餅 鶏肉 玉ねぎ にんじん ねぎ) 肉団子と温野菜 (フロccoli) 中華風コンソースープ (餅 コーン 豚ネギ)	エネルギー 654kcal
夕食	ご飯 肉コロッケと温野菜 (かぼちゃ ねぎ) 納豆春雨 (納豆 春雨 みょうが 青しそ)	エネルギー 804kcal	ご飯 さばのみそ焼きと温野菜 (じゃがいも いんげん) 小松菜の磯辺和え (小松菜 にんじん えのき のり)	エネルギー 656kcal	ご飯 鶏肉の照り焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ) オクラとおかかの和え物 (オクラ 長いも かまぼこ 花かつお)	エネルギー 801kcal	ご飯 スクエアハンバーグと温野菜 (ススキニ コーン) ポテトサラダ (じゃがいも ハム 餅 きゅうり にんじん)	エネルギー 744kcal	花火大会	エネルギー kcal	ご飯 ポークチャップと温野菜 (にんじん ススキニ) ほうれん草の白和え (ごま 豆腐 にんじん しめじ ほうれん草)	エネルギー 799kcal	ご飯 麦ご飯 (米 押し麦) さんまのかば焼きと温野菜 (ススキニ ねぎ) 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
25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)		31(日)		
朝食	ご飯 赤だし (なめこ わかめ ら) 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 しらすの玉子とじと生野菜 (餅 しらす ねぎ リーフレタス) 牛乳 バイン缶	エネルギー 589kcal	ご飯 みそ汁 (大根 にんじん 油あげ ねぎ) 野菜天 かまぼこ 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 (スパゲッティ ハム ピーマン 玉ねぎ) レモンティー ヨーグルト	エネルギー 489kcal	ご飯 赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ) 焼きそば ちくわ 奈良漬 納豆	エネルギー 500kcal	テーブルロール クリームデニッシュ 目玉焼きと生野菜 (レタス トマト) コーヒー チーズ	エネルギー 533kcal	ご飯 みそ汁 (ねぎ 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
昼食	ご飯 梨 鶏肉のマーマレード焼きと生野菜 (大根 菜キャベツ 水菜) 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 777kcal	ご飯 牛肉のkok旨炒め (牛肉 玉ねぎ) 豆腐とオクラの煮物 (豆腐 オクラ)	エネルギー 777kcal	ご飯 ガーリックチキンと温野菜 (にんじん ススキニ) 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	カツカレー (米 押し麦 豚肉 牛肉 玉ねぎ じゃがいも にんじん グリンピース 油揚げ らうきょう) 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 ハフリカ) 牛乳 ゼリー	エネルギー 780kcal	ご飯 白身魚のバジルオイル焼きと温野菜 (さつまいも オクラ) 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 713kcal	ご飯 皿うどん (めん 豚肉 いち 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 (ピーナツ 豆腐 ちりめん 青しそ) プリン	エネルギー 799kcal	ご飯 ポークソテーのきのこソース かけ (しいたけ えのき 玉ねぎ にんじん ねぎ) トマトのマリネ (トマト 玉ねぎ ハフリカ ハセリ)	エネルギー 830kcal
夕食	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	麦ご飯 (米 押し麦) さばの竜田揚げと和え物 (白身 にんじん ごま) 中華風和え物 (ハム 餅 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 (ねぎ アスパラ) 五目煮豆 (大豆 鶏肉 大根 にんじん こぼう こんやく 昆布)	エネルギー 702kcal	ご飯 厚焼き玉子の甘酢あんかけ (餅 鶏ひき肉 玉ねぎ にんじん 干しいたけ) 青菜の和え物 (ちくわ 小松菜 にんじん もやし)	エネルギー 653kcal	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 チンジャオロースー (牛肉 ピーマン ハフリカ 玉ねぎ だけのこ ねぎ もやし) 焼きぎょうざ	エネルギー 780kcal	ご飯 白身魚のフライと温野菜 (かぼちゃ ススキニ) 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 788kcal

※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。
※新鮮食品については、天候等により変更になる事があります。

