

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
お昼ごはん	 <p>☆7月10日(金) リクエストメニュー テーマ「スタミナをつけるメニュー」</p> 		1	2	3
	<p>ごはん</p> <p>すき焼き風</p> <p>小松菜のからし和え</p> <p>わかめスープ</p>		<p>ごはん</p> <p>カレーの煮つけ</p> <p>肉じゃが</p> <p>トマトスライス</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>豚肉のキムチ炒め</p> <p>パンプキンサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>メロン</p>	
	<p>エネルギー 594 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.3 g</p> <p>脂質 20.2 g</p> <p>食塩相当量 2.3 g</p>		<p>エネルギー 503 Kcal</p> <p>たんぱく質 31.7 g</p> <p>脂質 11.4 g</p> <p>食塩相当量 2.8 g</p>	<p>エネルギー 537 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.0 g</p> <p>脂質 18.4 g</p> <p>食塩相当量 4.0 g</p>	
	<p>成分</p>				
お昼ごはん	6	7	8	9	10
	<p>ごはん</p> <p>鶏肉のチーズ焼き</p> <p>ごぼうサラダ</p> <p>味噌汁</p> <p>はちみつりんご</p>	<p>冷やしそうめん</p> <p>揚げ出し豆腐</p> <p>しいたけの甘辛煮</p> <p>七タソーダゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>鮭の塩麹焼き</p> <p>豚の角煮</p> <p>青のりポテト</p> <p>すまし汁</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の唐揚げたたき風</p> <p>切り干大根</p> <p>長芋とろろ</p> <p>茄子の味噌汁</p>	<p>カレーうどん</p> <p>アジフライ</p> <p>冷奴</p> <p>大根サラダ</p>
	<p>エネルギー 535 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.0 g</p> <p>脂質 17.3 g</p> <p>食塩相当量 3.4 g</p>	<p>エネルギー 564 Kcal</p> <p>たんぱく質 21.2 g</p> <p>脂質 15.7 g</p> <p>食塩相当量 4.3 g</p>	<p>エネルギー 514 Kcal</p> <p>たんぱく質 31.8 g</p> <p>脂質 13.8 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 596 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.6 g</p> <p>脂質 19.2 g</p> <p>食塩相当量 3.1 g</p>	<p>エネルギー 510 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.4 g</p> <p>脂質 14.7 g</p> <p>食塩相当量 3.9 g</p>
	成分				
お昼ごはん	13	14	15	16	17
	<p>ごはん</p> <p>豚肉のくわ焼き</p> <p>もずく酢和え</p> <p>ズッキーニのオイル焼き</p> <p>味噌汁</p>	<p>ごはん</p> <p>鯖の幽庵焼き</p> <p>ちくわの磯部揚げ</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>すまし汁</p>	<p>たまごサンド</p> <p>チョコフラワー</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>野菜ジュース</p> <p>はちみつヨーグルト</p>	<p>ごはん</p> <p>焼きコロッケ</p> <p>かぼちゃの煮物</p> <p>粒マスタードサラダ</p> <p>かきたま汁</p>	<p>麻婆丼</p> <p>豆苗の中華炒め</p> <p>春雨スープ</p> <p>ぶどう</p>
	<p>エネルギー 525 Kcal</p> <p>たんぱく質 24.3 g</p> <p>脂質 16.1 g</p> <p>食塩相当量 4.1 g</p>	<p>エネルギー 511 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.9 g</p> <p>脂質 15.2 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 613 Kcal</p> <p>たんぱく質 25.2 g</p> <p>脂質 23.3 g</p> <p>食塩相当量 2.9 g</p>	<p>エネルギー 555 Kcal</p> <p>たんぱく質 20.0 g</p> <p>脂質 13.2 g</p> <p>食塩相当量 2.5 g</p>	<p>エネルギー 560 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.1 g</p> <p>脂質 15.0 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>
	成分				
お昼ごはん	20	21	22	23	24
	<p>ごはん</p> <p>ポークチャップ</p> <p>きのこサラダ</p> <p>胡瓜のピクルス</p> <p>コーンスープ</p>	<p>ハヤシライス</p> <p>大豆サラダ</p> <p>ミルクココア</p> <p>パイナップル</p>	<p>ごはん</p> <p>じゃが芋チヂミ</p> <p>ツナサラダ</p> <p>トマトスープ</p> <p>緑茶ゼリー</p>	<p>ごはん</p> <p>じゅんじゅん風煮</p> <p>赤こんにゃくのひじき煮</p> <p>味噌汁</p> <p>でっち羊羹風</p>	<p>ごはん</p> <p>鶏肉の松風焼き</p> <p>炒り卵サラダ</p> <p>ほうれん草の磯辺和え</p> <p>すまし汁</p>
	<p>エネルギー 615 Kcal</p> <p>たんぱく質 29.4 g</p> <p>脂質 20.3 g</p> <p>食塩相当量 2.7 g</p>	<p>エネルギー 524 Kcal</p> <p>たんぱく質 22.2 g</p> <p>脂質 17.4 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 521 Kcal</p> <p>たんぱく質 20.9 g</p> <p>脂質 16.4 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 536 Kcal</p> <p>たんぱく質 31.2 g</p> <p>脂質 13.2 g</p> <p>食塩相当量 3.3 g</p>	<p>エネルギー 593 Kcal</p> <p>たんぱく質 35.2 g</p> <p>脂質 18.9 g</p> <p>食塩相当量 3.6 g</p>
	成分				
お昼ごはん	27	28	29	30	31
	<p>わかめごはん</p> <p>八宝菜</p> <p>春巻き 添え野菜</p> <p>中華スープ</p>	<p>ごはん</p> <p>チキン南蛮</p> <p>ごぼうのきんぴら</p> <p>肉団子スープ</p> <p>芋ようかん</p>	<p>稲庭うどん</p> <p>ハムフライ</p> <p>焼き茄子南蛮</p> <p>フルーチェ</p>	<p>ごはん</p> <p>鱈のムニエル</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>もやしのナムル</p> <p>スープカレー</p>	<p>プチパン</p> <p>クロワッサン</p> <p>マカロニグラタン</p> <p>コンソメスープ</p> <p>桃とバナナ</p>
	<p>エネルギー 517 Kcal</p> <p>たんぱく質 18.8 g</p> <p>脂質 19.0 g</p> <p>食塩相当量 1.6 g</p>	<p>エネルギー 646 Kcal</p> <p>たんぱく質 27.5 g</p> <p>脂質 20.5 g</p> <p>食塩相当量 3.0 g</p>	<p>エネルギー 434 Kcal</p> <p>たんぱく質 14.2 g</p> <p>脂質 11.4 g</p> <p>食塩相当量 4.4 g</p>	<p>エネルギー 513 Kcal</p> <p>たんぱく質 28.0 g</p> <p>脂質 14.9 g</p> <p>食塩相当量 2.6 g</p>	<p>エネルギー 530 Kcal</p> <p>たんぱく質 19.8 g</p> <p>脂質 18.4 g</p> <p>食塩相当量 2.4 g</p>
	成分				

