

		16 (木)		17 (金)		18 (土)		19 (日)										
<div style="text-align: center;">  <p>彩班のリクエストメニュー</p> <p>炊き込みご飯 冷やしうどん から揚げ</p> <p>かぼちゃサラダ ゼリー</p> </div>										朝食	テーブルロール メロンパン しらすスクランブル (しらす ねぎ) 牛乳 オレンジ	エネルギー 652kcal	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	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)	エネルギー 632kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ 小松菜 玉ねぎ) いわしの佃煮 ちくわ ハリハリ漬け	エネルギー 577kcal
	昼食	ご飯 すまし汁 (昆布 どうがん えのき) はまちの照り焼き 酢の物 (きゅうり かまぼこ わかめ にんじん 大根)	エネルギー 805kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の塩だれ焼きと生野菜 (キャベツ パプリカ) 大豆サラダ (ハム 大豆 きゅうり にんじん チーズ コーン)	エネルギー 852kcal	ご飯 けんちん汁 さけの塩焼き 青菜のお浸し (小松菜 しめじ にんじん ちくわ)	エネルギー 765kcal	ロコモコ丼 (米 合挽肉 玉ねぎ レタス トマト 卵) かみかみサラダ (ごぼう にんじん さきいか コーン きゅうり ごま) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ごま)	エネルギー 795kcal									
	夕食	ご飯 豚肉のごま焼きと温野菜 (玉ねぎ ブロッコリー) 青菜と揚げ豆腐のみそ炒め (揚げ豆腐 チンゲン菜 にんじん 玉ねぎ)	エネルギー 716kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 白身魚のフライと温野菜 (にんじん スッキーニ) 焼きナス (なす 花かつお ねぎ)	エネルギー 782kcal	ご飯 ポークピカタと温野菜 (甘とうがらし さつまいも) もやしときのこのポン酢和え (もやし えのき にんじん かまぼこ)	エネルギー 782kcal	ご飯 鶏肉のガリバタしょうゆ焼き (鶏肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン にんじん) かぼちゃのそぼろあんかけ (豚肉 かぼちゃ 菜の花 にんじん グリンピース)	エネルギー 755kcal									
		20 (月)		21 (火)		22 (水)		23 (木)		24 (金)		25 (土)		26 (日)				
朝食	ご飯 赤だし (豆腐 玉ねぎ わかめ ぶ) 焼さけ 野菜天 たくあん ヤクルト	エネルギー 504kcal	ご飯 みそ汁 (なす 玉ねぎ 油あげ ねぎ) 高野煮 かまぼこ 三色煮豆 ふりかけ	エネルギー 549kcal	テーブルロール プチパン ジャム ウイナースクランブル (卵 ウイナー ミックスベジタブル) ミルクココア (牛乳 ココア)	エネルギー 615kcal	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 玉ねぎ ビーマン) レモンティー	エネルギー 546kcal	お茶漬け 厚焼き玉子 じゃこ天 梅干し ジョア80	エネルギー 500kcal	ホットドック (パン キャベツ フランクフルト) 黒糖ツイスト コーヒー もも缶 ヨーグルト	エネルギー 576kcal	ご飯 みそ汁 (油あげ さつまいも 小松菜) まぐろフレーク ちくわ 昆布佃煮 ふりかけ	エネルギー 482kcal				
昼食	ご飯 鶏肉のチーズ焼きと生野菜 (キャベツ 紫キャベツ) ツナサラダ (ツナ きゅうり トマト かいわれ 大根)	エネルギー 726kcal	チャーハン 鶏ガラスープ ぎょうざ ポテトサラダ (ベーコン じゃがいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 745kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 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	■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) 大豆サラダ (ハム 大豆 きゅうり にんじん かいわれ チーズ) ヨーグルト 野菜ジュース	エネルギー 765kcal	彩班リクエスト	エネルギー 849kcal	ご飯 さけのパン粉焼きと温野菜 (じゃがいも スッキーニ) さつまいもの粒マスタード和え (ハム さつまいも きゅうり 玉ねぎ)	エネルギー 849kcal	うなぎの混ぜご飯 (土用の丑) (米 卵 うなぎ ねぎ ごま) 炊き合わせ (揚げ豆腐 こんにゃく だいこん にんじん オクラ) すまし汁 (わかめ ぶ)	エネルギー 639kcal				
夕食	ご飯 さばのしょうが煮と煮物 (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	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 ハンバーグと温野菜 (ブロッコリー にんじん) もやしのナムル (ハム ごま きくらげ もやし きゅうり)	エネルギー 692kcal	ご飯 たいの磯辺焼きと温野菜 (玉ねぎ じゃがいも) 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 833kcal	ご飯 豚肉とチンゲン菜の炒め物 (豚肉 チンゲン菜 にんじん しめじ 玉ねぎ) 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 733kcal	麦ご飯 (米 押し麦) すき焼き風とし煮 (牛肉 焼き豆腐 卵 白菜 菜の花 ごぼう こんにゃく しいたけ) たたききゅうりの塩昆布和え (きゅうり 大根 塩昆布 ごま)	エネルギー 659kcal	ご飯 エビチリ (えび 菜の花 玉ねぎ 茎にんにく) 中華和え (卵 ハム ごま きゅうり もやし)	エネルギー 659kcal				
		27 (月)		28 (火)		29 (水)		30 (木)		31 (金)								
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 きんとき煮豆 ヤクルト (マスカット味)	エネルギー 505kcal	テーブルロール シュガーパン ベーコンエッグと温野菜 (ブロッコリー) コーヒー ヨーグルト	エネルギー 628kcal	ご飯 赤だし (豆腐 なめこ わかめ) 高野煮 野菜天 たくあん	エネルギー 470kcal	テーブルロール メープルフラワー ペンネソテー (ペンネ 玉ねぎ ハム にんじん ビーマン) アップルティー	エネルギー 682kcal	ご飯 みそ汁 (さつまいも 小松菜 油あげ) 焼さけ ごぼう天 漬物 納豆	エネルギー 532kcal								
昼食	焼肉丼 (米 牛肉 玉ねぎ にんじん ビーマン) じゃこビー奴 (豆腐 ちりめん ビーナッツ 青しそ) わかめスープ (わかめ 玉ねぎ ねぎ) すいか (スイカの日)	エネルギー 716kcal	ご飯 さけのポテマヨ焼きと温野菜 (かぼちゃ 甘とうがらし) 青菜のごま和え (ごま 小松菜 もやし にんじん かまぼこ)	エネルギー 736kcal	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	梅じゃこご飯 (7月30日梅干しの日) (梅干し 青しそ ごま ちりめん) さばフライと生野菜 (大根 水菜 パプリカ サニーレタス) 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)	エネルギー 731kcal	豚しゃぶとろろそば 五目揚げとブロッコリーの炒め物 白菜の煮物	エネルギー 716kcal								
夕食	麦ご飯 (米 押し麦) 揚げあじのネギソースかけと温野菜 (なす じゃがいも) ■トマトのマリネサラダ (トマト 赤ビーマン 黄ビーマン 玉ねぎ 青しそ)	エネルギー 709kcal	ご飯 ホイコーロー (豚肉 キャベツ 玉ねぎ ビーマン) 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 795kcal	ご飯 さわらの塩麹焼きと温野菜 (じゃがも スッキーニ) 糸こんにゃくのチャプチェ (牛肉 ごま にんじん たら 糸こんにゃく)	エネルギー 750kcal	ご飯 ★豚肉のつくねと温野菜 (かぼちゃ にんじん) 揚げごぼうと温野菜 (ブロッコリー)	エネルギー 750kcal	麦ご飯 (米 押し麦) 鶏肉の酢煮 (鶏肉 卵 大根 じゃがいも にんじん) 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 671kcal								

※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。