

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
お昼ごはん	3	4	5	6	7	8
	ごはん とりにく 鶏肉のトマトソースかけ	ごはん さけ 鮭のチーズ焼き	ごはん ぶたにく 豚肉ののにんにく焼き	ごはん とりにく ねぎ 鶏肉の葱ソースかけ	オムライス フレンチサラダ	お休み
	ごぼうサラダ	む なす 蒸し茄子とトマト和え	こな ふ いも 粉吹き芋	アボカドサラダ	とうにゅう 豆乳スープ	
	バナナジュース	コーンバター	ほうれん草のお浸し	にまめ 煮豆	スイカ	
		コンソメスープ	かきたま汁	みそしる 味噌汁		
成分	エネルギー 644 Kcal	エネルギー 523 Kcal	エネルギー 497 Kcal	エネルギー 590 Kcal	エネルギー 489 Kcal	
	たんぱく質 32.5 g	たんぱく質 29.2 g	たんぱく質 24.2 g	たんぱく質 31.8 g	たんぱく質 17.6 g	
	脂質 17.2 g	脂質 13.9 g	脂質 15.3 g	脂質 17.1 g	脂質 16.2 g	
	食塩相当量 1.1 g	食塩相当量 1.6 g	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 2.2 g	
お昼ごはん	10	11山の日	12	13盆踊り	14	15
	ごはん まーぼー豆腐 麻婆豆腐	しらす丼 しゅうまい	ごはん ぶたにく からあ 豚肉の唐揚げ	いなり寿司 ひじきの炒り煮	ごはん ぶたにく しょうがや 豚肉の生姜焼き	お休み
	トマトサラダ	うめあ オクラの梅和え	だいこん 大根のおかか和え	やさい 野菜スティック	はるさめ 春雨サラダ	
	ちゅうか 中華スープ	みそしる 味噌汁	なす にもの 茄子の煮物	すまし汁	じゃが芋チーズおやき	
			すまし汁		すまし汁	
成分	エネルギー 500 Kcal	エネルギー 463 Kcal	エネルギー 476 Kcal	エネルギー 548 Kcal	エネルギー 549 Kcal	
	たんぱく質 23.2 g	たんぱく質 25.0 g	たんぱく質 25.1 g	たんぱく質 18.6 g	たんぱく質 25.8 g	
	脂質 17.5 g	脂質 13.1 g	脂質 13.4 g	脂質 17.9 g	脂質 18.0 g	
	食塩相当量 2.6 g	食塩相当量 3.8 g	食塩相当量 2.5 g	食塩相当量 3.2 g	食塩相当量 1.8 g	
お昼ごはん	17	18	19ご当地リレーメニュー	20	21お誕生日メニュー	22
	ぎゅう どん 牛とじ丼	や 焼きそばパン	めはり寿司	ごはん	ひ ちゅうか 冷やし中華	お休み
	あおな 青菜ときのこの磯辺和え	ホットケーキ	ぶたにく うめ ま 豚肉の梅しそ巻き	に カレーの煮つけ	しお のり塩ポテトボール	
	かぼちやの煮物	さけ さといも 鮭と里芋のサラダ	ごま豆腐 胡麻豆腐	にく 肉じゃが	だいこん にもの 大根の煮物	
	すまし汁	とり 鶏がらスープ	そうへいじる 僧兵汁	にんじん 人参シリシリ	カフェオレ	
		いちご 苺のヨーグルト	みかん	すまし汁		
成分	エネルギー 546 Kcal	エネルギー 501 Kcal	エネルギー 622 Kcal	エネルギー 523 Kcal	エネルギー 518 Kcal	
	たんぱく質 19.4 g	たんぱく質 20.6 g	たんぱく質 25.0 g	たんぱく質 34.7 g	たんぱく質 22.9 g	
	脂質 20.8 g	脂質 10.5 g	脂質 28.0 g	脂質 12.4 g	脂質 16.5 g	
	食塩相当量 2.8 g	食塩相当量 2.1 g	食塩相当量 2.9 g	食塩相当量 3.5 g	食塩相当量 3.9 g	
お昼ごはん	24	25	26	27セレクトメニュー	28	29
	ごはん とりだんご 鶏団子スープ	カレーライス	ひ 冷やしとろろそば	ごはん とり からあ 鶏の唐揚げ or	ハムサンド	ごはん
	エリンギ炒め	ブロッコリーのサラダ	あ とうふ 揚げ豆腐のキムチ炒め	とんかつ	メロンパン	とんてき そ やさい 添え野菜
	ようなし 洋梨	ゆかりサイダー	きりぼしだいこん 切干大根	すのもの 酢の物	ポテトオムレツ	ちゃつ
		てづく 手作りプリン	もも 桃のコンポート	まーらーたん 麻辣湯	コンソメスープ	みそしる 味噌汁
成分	エネルギー 545 Kcal	エネルギー 630 Kcal	エネルギー 482 Kcal	エネルギー 580 704Kcal	エネルギー 632 Kcal	エネルギー 666 Kcal
	たんぱく質 19.8 g	たんぱく質 23.3 g	たんぱく質 21.8 g	たんぱく質 28.4 29.3g	たんぱく質 27.2 g	たんぱく質 28.1 g
	脂質 17.8 g	脂質 18.0 g	脂質 14.4 g	脂質 18.7 31.3g	脂質 32.8 g	脂質 22.5 g
	食塩相当量 2.3 g	食塩相当量 3.1 g	食塩相当量 4.4 g	食塩相当量 1.7 2.0g	食塩相当量 4.2 g	食塩相当量 3.9 g
お昼ごはん	31					
	ごはん あ 揚げレバーのケチャップ煮					
	ひややつこ 冷奴					
	しいたけの煮物					
	みそしる 味噌汁					
成分	エネルギー 521 Kcal					
	たんぱく質 22.2 g					
	脂質 15.4 g					
	食塩相当量 3.9 g					