

| 17 (月) |                                                                                  |                  | 18 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                    | 19 (水)           |                                                                                   |                  | 20 (木)                                                                        |                  |                                                                               | 21 (金)           |                                                                                    |                  | 22 (土)                                                                         |                  |  | 23 (日) |  |  |
|--------|----------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|--|--------|--|--|
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁 (大根 にんじん 油あげ ねぎ)<br>ソーセイジ<br>ちくわ<br>きんとき煮豆                             | エネルギー<br>501kcal | お茶漬け<br>厚焼き玉子<br>いわしのかつお煮<br>昆布佃煮                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | エネルギー<br>463kcal | テーブルロール<br>黒糖ツイスト<br>ジャム<br>スパソテー<br>(ハム スパゲティ 玉ねぎ ビーマン)<br>コーヒ－牛乳<br>みかん缶                         | エネルギー<br>536kcal | ご飯<br>みそ汁 (キャベツ しめじ 油あげ)<br>焼さば<br>かにかま<br>たくあん<br>ヤクルト                           | エネルギー<br>482kcal | テーブルロール<br>クロワッサン<br>ジャム<br>ツナ入り野菜ソテー<br>(ツナ キャベツ にんじん ビーマン)<br>レモンティー        | エネルギー<br>602kcal | テーブルロール<br>ツイストパン<br>ジャム<br>オムレツと炒め物<br>(ミックスベジタブル)<br>カルピス                   | エネルギー<br>592kcal | ご飯<br>みそ汁 (じゃがいも 玉ねぎ わかめ ねぎ)<br>ひじき煮 (ひじき にんじん 干しいたけ 油あけ)<br>ごぼう天<br>きんとき煮豆        | エネルギー<br>489kcal |                                                                                |                  |  |        |  |  |
| 昼食     | ご飯<br>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)<br><br>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<br>729kcal | ハヤシライス (米 牛肉 玉ねぎ しめじ グリンピース)<br><br>シーザーサラダ (ハム レタス きゅうり 紫キャベツ パプリカ クルトン)<br><br>牛乳<br>■メロン                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | エネルギー<br>892kcal | ご飯<br>コンソメスープ (わかめ 枝豆)<br><br>豚肉とチンゲン菜の炒め物 (豚肉 チンゲン菜 玉ねぎ)<br><br>チーズオムレツ (卵 チーズ じゃがいも にんじん ブロッコリー) | エネルギー<br>811kcal | ビビンバ丼 (米 卵 牛肉 ほうれん草 にんじん きくらげ)<br><br>■なすのポン酢和え (なす かいわれ)<br><br>春雨スープ (春雨 白菜 ねぎ) | エネルギー<br>787kcal | ウィズ和班リクエスト                                                                    |                  |                                                                               | エネルギー<br>721kcal | ご飯<br><br>さけの菜種焼きと温野菜 (かぼちゃ ブロッコリー)<br><br>バンサンスー (ごま 春雨 卵 ハム きゅうり)                | エネルギー<br>699kcal | ピラフ (米 ベーコン 玉ねぎ ミックスベジタブル)<br><br>肉団子と温野菜 (ブロッコリー)<br><br>まいたけスープ (チンゲン菜 まいたけ) | エネルギー<br>654kcal |  |        |  |  |
| 夕食     | ご飯<br>肉コロッケと温野菜 (ズッキーニ なす)<br><br>ひじきの炒り煮 (豚肉 ひじき にんじん 油揚げ 大豆 こんにゃく 干しいたけ)       | エネルギー<br>804kcal | ご飯<br><br>さばのみそ煮と温野菜 (じゃがいも こんにゃく)<br><br>小松菜の納豆和え (納豆 小松菜 にんじん えのき)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー<br>655kcal | <br>夏祭り          |                  |                                                                                   | エネルギー<br>811kcal | ご飯<br>さわらの磯辺焼きと温野菜 (さつまいも アスパラ)<br><br>チキンサラダ (ささみ きゅうり レタス にんじん)             | エネルギー<br>699kcal | ご飯<br>ハンバーグと温野菜 (ブロッコリー パプリカ)<br><br>ポテトサラダ (じゃがいも ハム 卵 きゅうり にんじん)            | エネルギー<br>759kcal | ご飯<br><br>ポークチャップと温野菜 (にんじん スズキーニ)<br><br>■トマトのマリネサラダ (トマト 玉ねぎ レタス パプリカ パセリ)       | エネルギー<br>739kcal | 麦ご飯 (米 押し麦)<br><br>あじフライと温野菜 (オクラ なす)<br><br>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<br>761kcal |  |        |  |  |
| 24 (月) |                                                                                  |                  | 25 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                  |                                                                                                    | 26 (水)           |                                                                                   |                  | 27 (木)                                                                        |                  |                                                                               | 28 (金)           |                                                                                    |                  | 29 (土)                                                                         |                  |  | 30 (日) |  |  |
| 朝食     | ご飯<br>赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ ぶ)<br>明太子<br>小魚佃煮<br>はくさい漬け                               | エネルギー<br>491kcal | 黒糖ロール<br>ブチパン<br>ジャム<br>しらすの玉子とじと温野菜 (卵 しらす ねぎ ブロッコリー)<br>牛乳<br>パン缶                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | エネルギー<br>589kcal | ご飯<br>みそ汁 (大根 にんじん 油あげ ねぎ)<br>野菜天<br>かまぼこ<br>べったら漬                                                 | エネルギー<br>493kcal | テーブルロール<br>クロワッサン<br>スパソテー<br>(スパゲティ ハム ビーマン 玉ねぎ)<br>レモンティー                       | エネルギー<br>502kcal | ご飯<br>赤だし (なめこ 玉ねぎ わかめ)<br>焼さけ<br>ちくわ<br>奈良漬<br>納豆                            | エネルギー<br>500kcal | テーブルロール<br>クリームデニッシュ<br>目玉焼きと炒め物 (ミックスベジタブル)<br>コーヒ－<br>チーズ                   | エネルギー<br>500kcal | ご飯<br>みそ汁 (白菜 にんじん 油あげ ねぎ)<br>じゃこ天<br>高野煮<br>たくあん<br>ふりかけ                          | エネルギー<br>603kcal |                                                                                | エネルギー<br>489kcal |  |        |  |  |
| 昼食     | ご飯<br>スパイシーチキンと生野菜 (大根 紫キャベツ 水菜)<br><br>さつまいものサラダ (ハム さつまいも 玉ねぎ きゅうり)            | エネルギー<br>777kcal | ご飯<br>すまし汁 (えのき 豆腐 わかめ ねぎ)<br><br>豚肉と白菜のみそ炒め (豚肉 白菜 にんじん しめじ)<br><br>カリカリお揚げと大根サラダ (大根 きゅうり コーン 油あげ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | エネルギー<br>767kcal | ご飯<br>鶏肉のごま焼きと温野菜 (じゃがいも スズキーニ)<br><br>じゃこピー奴 (豆腐 ちりめん ピーナッツ 青しそ)                                  | エネルギー<br>667kcal | 絆班リクエスト                                                                           |                  |                                                                               | エネルギー<br>729kcal | 麦ご飯 (米 押し麦)<br><br>黒酢の酢豚 (豚肉 きくらげ 玉ねぎ なす<br>パン缶 パプリカ ビーマン)<br><br>しゅうまいと温野菜   | エネルギー<br>790kcal | ご飯<br><br>さばのみそ焼きと温野菜 (かぼちゃ オクラ)<br><br>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<br>655kcal | ご飯<br><br>ホイコーロー (豚肉 キャベツ 京ねぎ ビーマン)<br><br>春巻きと温野菜 (ブロッコリー)                    | エネルギー<br>724kcal |  |        |  |  |
| 夕食     | ご飯<br>エビチリ (えび 玉ねぎ ニンニクの芽)<br><br>ビーフンソテー (ハム ビーフン チンゲン菜 にんじん きくらげ)              | エネルギー<br>681kcal | 麦ご飯 (米 押し麦)<br><br>さばの竜田揚げと温野菜 (かぼちゃ アスパラ)<br><br>中華風和え物 (ハム 卵 ごま きゅうり もやし きくらげ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | エネルギー<br>706kcal | ドライカレー (米 合挽肉 玉ねぎ にんじん ビーマン)<br><br>グリーンサラダ (卵 ハム きゅうり レタス トマト)<br><br>ヨーグルト                       | エネルギー<br>706kcal | ご飯<br>豚肉の生姜焼きと生野菜 (キャベツ にんじん ビーマン)<br><br>卵の花炒り (おから えび にんじん 干しいたけ グリンピース)        | エネルギー<br>811kcal | ご飯<br><br>すずきのムニエルと野菜炒め (ほうれん草 玉ねぎ コーン)<br><br>蒸しきのこのポン酢和え (しめじ ししいたけ えのき ねぎ) | エネルギー<br>697kcal | ご飯<br><br>鶏肉のバジルオイル焼きと温野菜 (ズッキーニ にんじん)<br><br>たらもサラダ (じゃがいも たらこ きゅうり 玉ねぎ レタス) | エネルギー<br>727kcal | ご飯<br><br>おでん (卵 牛肉 じゃがいも ちくわ 揚げ豆腐 こんにゃく)<br><br>■なすときゅうりのしょうが和え (なす きゅうり しょうが ごま) | エネルギー<br>721kcal |                                                                                | エネルギー<br>721kcal |  |        |  |  |
| 31 (月) |                                                                                  |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                    |                  |                                                                                   |                  |                                                                               |                  |                                                                               |                  |                                                                                    |                  |                                                                                |                  |  |        |  |  |
| 朝食     | ご飯<br>みそ汁 (かぼちゃ 玉ねぎ 油あげ)<br>さけフレーク<br>野菜天<br>昆布佃煮                                | エネルギー<br>463kcal | <div>【8月19日 (水) 夕食】</div>  <div>夏祭りメニュー</div> <div>【8月21日 (金)】</div>  <div>ウィズ和班 リクエストメニュー</div> <div>【8月27日 (木)】</div>  <div>絆班 リクエストメニュー</div> |                  |                                                                                                    |                  |                                                                                   |                  |                                                                               |                  |                                                                               |                  |                                                                                    |                  |                                                                                |                  |  |        |  |  |
| 昼食     | ご飯<br>豚肉のつけ焼きと生野菜 (キャベツ パプリカ 水菜)<br><br>糸こんにゃくの玉子とじ (卵 鶏肉 糸こんにゃく にんじん グリンピース)    | エネルギー<br>755kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                    |                  |                                                                                   |                  |                                                                               |                  |                                                                               |                  |                                                                                    |                  |                                                                                |                  |  |        |  |  |
| 夕食     | ご飯<br>さけの漬菜焼きと野菜炒め (アスパラ キャベツ コーン)<br><br>肉じゃが (牛肉 じゃがいも 玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース) | エネルギー<br>644kcal |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                  |                                                                                                    |                  |                                                                                   |                  |                                                                               |                  |                                                                               |                  |                                                                                    |                  |                                                                                |                  |  |        |  |  |

※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。