

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                  |                                                                                |                  |                                                                                                    | 1（土）             |                                                                                     | 2（日）             |                                                                                                       |                  |                                                                                                |                  |                                                                                                             |                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| <div><div></div><div><p>きゅうり なす ゴーヤ オクラ モロヘイヤ パプリカ</p><p>とうもろこし トマト すいか メロン ぶどう</p><p>あじ はも たい きれい</p></div><div><p>なすは、夏が旬の野菜です。<br/>みずみずしくて、体を冷やすはたらきがあります。<br/>いろいろな料理でおいしく食べられますよ！</p></div><div><p><b>体を元気にする</b><br/>体のサビをふせます。</p><p><b>おなかの調子をととのえる</b><br/>お通じをよくします。</p><p><b>体を冷やしてくれる</b><br/>暑いときに、体を楽にします。</p><p><b>むくみをふせぐ</b><br/>体の余分な水分を出してくれます。</p><p><b>お肌にうれしい</b><br/>ビタミンCが入っています。</p></div></div> |                                                                                                                       |                  |                                                                                |                  |                                                                                                    | 朝食               | ピザトースト<br>（食パン ベーコン 玉ねぎ ビーマン チーズ）<br>黒糖ロール<br>レモンティー<br>パイン缶<br>ヨーグルト               | エネルギー<br>503kcal | ご飯<br>みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ ねぎ）<br>焼そば<br>かまぼこ<br>たくあん                                                       | エネルギー<br>449kcal |                                                                                                |                  |                                                                                                             |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                  |                                                                                |                  |                                                                                                    | 昼食               | 小豆ご飯（米 小豆 ごま）<br>みそ汁（豆腐 小松菜 えのき）<br>たいの塩焼き<br>大根なます<br>（大根 にんじん きゅうり きくらげ）          | エネルギー<br>566kcal | とんちゃん丼（米 鶏肉 ねぎ）<br>五目煮豆<br>（大豆 鶏肉 にんじん こんにゃく ごぼう 昆布）<br>かきたま汁（卵 えのき ねぎ）                               | エネルギー<br>801kcal |                                                                                                |                  |                                                                                                             |                  |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                       |                  |                                                                                |                  |                                                                                                    | 夕食               | ご飯<br>ポークピカタと温野菜<br>（にんじん ブロッコリー）<br>粒マスタードサラダ<br>（さつまいも きゅうり 玉ねぎ ハム）               | エネルギー<br>901kcal | ご飯<br>マーボーなす<br>（合挽肉 なす ビーマン 玉ねぎ）<br>春巻きと温野菜（パプリカ）                                                    | エネルギー<br>749kcal |                                                                                                |                  |                                                                                                             |                  |
| 3（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                       | 4（火）             |                                                                                | 5（水）             |                                                                                                    | 6（木）             |                                                                                     | 7（金）             |                                                                                                       | 8（土）             |                                                                                                | 9（日）             |                                                                                                             |                  |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>赤だし（なめこ 玉ねぎ わかめ）<br>明太子<br>ごぼう天<br>べったら漬<br>けのり佃煮                                                               | エネルギー<br>403kcal | テーブルロール<br>プチパン<br>ジャム<br>オムレツと温野菜（ブロッコリー）<br>コーヒー牛乳<br>バナナ                    | エネルギー<br>531kcal | お茶漬け<br>いわし佃煮<br>ソーセージ<br>きゅうり漬<br>けヤクルト                                                           | エネルギー<br>470kcal | テーブルロール<br>ツイストパン<br>ジャム<br>スクランブルと温野菜<br>（ブロッコリー）<br>ミルクココア（牛乳 ココア）                | エネルギー<br>556kcal | ご飯<br>みそ汁（豆腐 玉ねぎ わかめ 油あげ ねぎ）<br>焼さけ<br>ちくわ<br>たくあん                                                    | エネルギー<br>471kcal | テーブルロール<br>シュガーパン<br>野菜炒め（ハム キャベツ 玉ねぎ ビーマン）<br>アップルティー<br>★フルーツムース                             | エネルギー<br>560kcal | ご飯<br>みそ汁（かぼちゃ 玉ねぎ 油あげ ねぎ）<br>厚焼き玉子<br>切干大根<br>奈良漬                                                          | エネルギー<br>554kcal |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | メンチカツカレー<br>（米 合挽肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ）<br>コールスローサラダ<br>（キャベツ 紫キャベツ かいわれ コーン）<br>野菜ジュース<br>ヨーグルト                           | エネルギー<br>991kcal | ご飯<br>ゼリー<br>すずきのトマトソースかけと<br>温野菜（なす スクッキー）<br>かぼちゃサラダ<br>（ハム かぼちゃ きゅうり 玉ねぎ）   | エネルギー<br>711kcal | ご飯<br>ミニそば（そば とうろ昆布 ねぎ）<br>豚肉のみそバター焼きと温野菜<br>（アスパラ コーン）<br>豆腐とブロッコリーのサラダ<br>（豆腐 玉ねぎ ブロッコリー ミニトマト）  | エネルギー<br>799kcal | ご飯<br>すまし汁（えのき 豆腐 豆腐）<br>はもの天ぷら<br>小松菜と油あげのお浸し<br>（小松菜 にんじん 油あげ）                    | エネルギー<br>750kcal | ■とうもろこしご飯<br>（米 とうもろこし パセリ）<br>鶏肉の照り焼きと温野菜<br>（ブロッコリー さつまいも）<br>フレンチサラダ<br>（ハム きゅうり りんご レタス 千切とうもろこし） | エネルギー<br>767kcal | 皿うどん（めん 豚肉 えび いか キャベツ 玉ねぎ にんじん きくらげ かまぼこ）<br>焼き餃子と温野菜（ブロッコリー）<br>フルーツポンチ<br>（寒天 パイン缶 もも缶 みかん缶） | エネルギー<br>720kcal | チキンライス<br>（米 鶏肉 玉ねぎ にんじん グリンピース）<br>海藻サラダ<br>（ツナ 海藻ミックス きゅうり 大根 サニーレタス）<br>ミルクスープ<br>（とうがん ベーコン しめじ）<br>ゼリー | エネルギー<br>684kcal |
| 夕食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 麦ご飯（米 押し麦）<br>雷汁（豆腐 小松菜）<br>さわらのごま焼き<br>とうがんのそぼろ煮<br>（豚肉 とうがん ねぎ）                                                     | エネルギー<br>700kcal | ご飯<br>鶏肉の甘酢あんかけ<br>（鶏肉 玉ねぎ にんじん ビーマン しいたけ）<br>オクラとモロヘイヤの和え物<br>（オクラ モロヘイヤ 長いも） | エネルギー<br>764kcal | ご飯<br>さけのパン粉焼きと温野菜<br>（にんじん じゃがいも）<br>スパサラダ<br>（スパゲティ ハム きゅうり 玉ねぎ）                                 | エネルギー<br>711kcal | ご飯<br>豚肉のレモンペッパー焼きと<br>温野菜（ズッキーニ にんじん）<br>■トマトサラダ<br>（トマト 玉ねぎ アスパラ かいわれ）            | エネルギー<br>753kcal | 麦ご飯（米 押し麦）<br>たいの幽庵焼きと温野菜<br>（なす エリンギ）<br>がんもの煮物<br>（がんも こんにゃく 大根 とうろくまめ）                             | エネルギー<br>694kcal | ご飯<br>牛肉とキャベツのスタミナ炒め<br>（牛肉 キャベツ ビーマン にんじん 玉ねぎ しめじ）<br>たまご豆腐<br>（たまご豆腐 かいわれ）                   | エネルギー<br>714kcal | ご飯<br>煮豚と温野菜（じゃがいも にんじん）<br>チヂミ（ニラ 玉ねぎ えび 卵 ごま）                                                             | エネルギー<br>722kcal |
| 10（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                       | 11（火）            |                                                                                | 12（水）            |                                                                                                    | 13（木）            |                                                                                     | 14（金）            |                                                                                                       | 15（土）            |                                                                                                | 16（日）            |                                                                                                             |                  |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>赤だし（豆腐 玉ねぎ わかめ 𠞮）<br>焼そば<br>かまぼこ<br>たくあん                                                                        | エネルギー<br>469kcal | ご飯<br>みそ汁（油あげ なす 玉ねぎ ねぎ）<br>野菜天<br>ごぼうのそぼろ煮<br>昆布佃煮<br>納豆                      | エネルギー<br>505kcal | テーブルロール<br>プチパン<br>ジャム<br>ペンネソテー<br>（ペンネ 玉ねぎ ウィンナー ビーマン）<br>コーヒー<br>パイン缶                           | エネルギー<br>589kcal | お茶漬け<br>焼さけ<br>かにかま<br>奈良漬<br>けヤクルト                                                 | エネルギー<br>542kcal | ご飯<br>みそ汁（キャベツ 玉ねぎ 𠞮）<br>いわしの梅煮<br>ソーセージ<br>べったら漬                                                     | エネルギー<br>508kcal | ご飯<br>赤だし（わかめ 玉ねぎ 𠞮）<br>ウィンナー<br>まぐろフレーク<br>三色煮豆                                               | エネルギー<br>522kcal | ご飯<br>みそ汁（なす 玉ねぎ 𠞮）<br>きんぴらごぼう<br>かまぼこ<br>梅干し                                                               | エネルギー<br>500kcal |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 中華おこわ<br>（もち米 豚肉 干えび たけのこ しょうが ねぎ）<br>牛肉の野菜炒め<br>（牛肉 キャベツ ビーマン 玉ねぎ にんじん しめじ）<br>冷奴の中華だれかけ<br>中華風コーンスープ<br>（卵 コーン 煮えぎ） | エネルギー<br>761kcal | ご飯<br>鶏肉の松風焼きと温野菜<br>（じゃがいも スクッキー）<br>青菜のお浸し<br>（小松菜 にんじん もやし ちくわ）             | エネルギー<br>701kcal | ビーフペッパーライス<br>（米 牛肉 玉ねぎ コーン ねぎ）<br>彩り和え（もやし きゅうり にんじん）<br>たまごスープ<br>（卵 えのき わかめ パセリ）                | エネルギー<br>799kcal | ジャージャー麺<br>（めん 豚肉 きゅうり トマト）<br>■ゴーヤチャンプルー<br>（豆腐 卵 豚肉 ゴーヤ にんじん）<br>フルーチェ（牛乳 いちごソース） | エネルギー<br>861kcal | ちらし寿司（米 えそ にんじん ごぼう 卵 桜でんぶ いんげん）<br>切干大根の炒り煮（切干大根 干えび 油あげ 干しいたけ グリンピース）<br>にゅうめん<br>（そうめん とうろ昆布 ねぎ）   | エネルギー<br>714kcal | ご飯<br>トンテキと生野菜<br>（キャベツ 紫キャベツ）<br>れんこん金平（れんこん にんじん ごま）                                         | エネルギー<br>820kcal | 紅鮭菜飯（米 鮭 広島菜）<br>お好み焼き<br>（豚肉 えび いか キャベツ 卵 青のり 花かつお）<br>ツナサラダ<br>（ツナ きゅうり にんじん 大根）                          | エネルギー<br>682kcal |
| 夕食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ご飯<br>エビフライと温野菜<br>（ブロッコリー さつまいも）<br>和風サラダ<br>（大根 セロリ きゅうり にんじん レタス ごま）                                               | エネルギー<br>753kcal | ご飯<br>かに玉<br>（卵 かに かにかま 玉ねぎ グリンピース）<br>三色しゅうまい                                 | エネルギー<br>723kcal | 麦ご飯（米 押し麦）<br>けんちん汁（豆腐 ごぼう こんにゃく にんじん 油揚げ 干しいたけ ねぎ）<br>はまちの照り焼き<br>酢の物（かまぼこ みょうが ちりめん きゅうり 大根 わかめ） | エネルギー<br>643kcal | ご飯<br>とり天と野菜揚げ（玉ねぎ にんじん）<br>■焼きなす（なす 花かつお）                                          | エネルギー<br>743kcal | ご飯<br>すずきのカレー醤油焼きとき<br>のこ炒め（しめじ えりんぎ しいたけ）<br>ジャーマンポテト<br>（ベーコン じゃがいも 玉ねぎ グリンピース）                     | エネルギー<br>733kcal | 麦ご飯（米 押し麦）<br>さばの生姜煮と煮物<br>（里芋 大根）<br>糸こんにゃくのたらこ炒め<br>（たらこ 糸こんにゃく にんじん グリンピース）                 | エネルギー<br>662kcal | ご飯<br>スパイシーチキンと温野菜<br>（アスパラ パプリカ）<br>かぼちゃのそぼろあんかけ<br>（豚ひき肉 かぼちゃ にんじん 玉ねぎ）                                   | エネルギー<br>761kcal |

