

ひづけ 日付	7月11日 (日)	7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)
あさ 朝	シヨク 食パン りんごジャム パンプキンサラダ セロリースープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 コンブ カクテン ニキノ 昆布と角天の煮物 シュンギク タケア 春菊のなめ茸和え ミンシル 味噌汁 (オクラ) キンザンジ 金山寺みそ ギョウニウ 牛乳	メロンパン ポークビーンズ くだもの (黄桃缶) ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 サバ ショヤ 鯖の塩焼き ツ イタ ミ 突きこんの炒め煮 味噌汁 (チンゲン菜) しば漬け 牛乳	カステラサンド バターロールパン チーズスクランブルエッグ ヨーグルト 牛乳	ベイハン 米飯 チンゲンサイ 青梗菜の オイスター炒め めかぶ納豆 ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) カップ漬け ギョウニウ 牛乳	シヨク 食パン マーマレードジャム カリフラワーサラダ ポタージュスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 お好み焼風オムレツ ツケ 付) もやしソテー ハクサイ ヒタ 白菜のお浸し ミンシル トウフ 味噌汁 (豆腐) ごま昆布	ベイハン 米飯 フタニク 豚肉とニラの スタミナ炒め れんこんの ゴマ 胡麻マヨサラダ ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 ハンバーグ (ジャポネソース) ツケ 付) スパゲッティと ヤングコーンのソテー キャベツのしそ昆布和え シル マス 清まし汁 (巻き麩)	ミツ バ サクラ 三つ葉と桜エビのご飯 ヒ チュウカ 冷やし中華 セサミカツ マツチキ 抹茶のババロア 	ベイハン 米飯 タンドリーチキン風 から揚げ ツケ ヤサイ 付) 野菜サラダ もやしと揚げの和え物 ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉)	ベイハン エビピラフ マカロニサラダ チュウカ 中華コーンスープ くだもの (オレンジ) 	ベイハン 米飯 ヤキニクイタ 焼肉炒め ポパイサラダ ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ミルクムース
ゆう 夕	ベイハン 米飯 ホキのから揚げ (野菜あんかけ) ハルサメ イタモノ 春雨とハムの炒め物 スナップエンドウと ツナのサラダ くだもの (フルーツミックス)	ゆかりご飯 カップラーメン (チキンラーメン) サトイモ ニ 里芋のそぼろ煮 くだものニ種盛り (キウイ・ぶどう)	ベイハン 米飯 トリ ニウアンヤ 鶏の幽庵焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 ふきとアサリの煮物 味噌汁 (白菜) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 あっさり肉豆腐 ニクトウフ 小松菜のオカカ和え ミンシル ダイコン 味噌汁 (大根) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 カレイのピリ辛照り煮 ツケ ハナニンジン 付) 花人参とがんも ナス 茄子としらすの さっぱり和え ミンシル フ 味噌汁 (おつゆ麩) くだもの (洋梨)	ベイハン 米飯 ミックフライ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ ナス ハナ 菜の花の ピーナッツ和え ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) タカナ ツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ポークソテー (ハニー マスタードソース) ツケ 付) アスパラソテー ねばねばサラダ カレーポトフスープ ふりかけ (さけ)
せいぶん 成分	I補給 - 1904 kcal たんぱくしつ 75.6 g 脂質 55.8 g えんぶん 10.0 g	I補給 - 1765 kcal たんぱくしつ 64.4 g 脂質 32.2 g えんぶん 6.4 g	I補給 - 1744 kcal たんぱくしつ 69.7 g 脂質 50.3 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1887 kcal たんぱくしつ 76.7 g 脂質 56.5 g えんぶん 7.5 g	I補給 - 1774 kcal たんぱくしつ 79.2 g 脂質 50.7 g えんぶん 8.0 g	I補給 - 1734 kcal たんぱくしつ 66.0 g 脂質 44.0 g えんぶん 9.0 g	I補給 - 1885 kcal たんぱくしつ 72.6 g 脂質 58.5 g えんぶん 7.9 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。