



日付	7月18日 (日)	7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)
あさ朝	ショクパン 食パン りんごジャム ハムエッグ パンプキンスープ ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも キンピラ 金平ごぼう 味噌汁 (チンゲン菜) ミソ汁 しば漬け ギョウニユウ 牛乳	あんぱん キャベツと ウインナーのソテー ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 コマツナ 小松菜の炒め煮 オクラ 味噌汁 (大根) カツパ漬け ギョウニユウ 牛乳	コクトウ 黒糖ロール ロールパン 大豆と蓮根のコンソメ煮 くだもの (みかん缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 卵の花 胡瓜のキムチ和え 味噌汁 (もやし・ニラ) えびみそ ギョウニユウ 牛乳	ショクパン 食パン イチゴジャム スパゲティサラダ アスパラのスープ ギョウニユウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚のパン粉焼き ツケ 菜の花と エリンギのソテー キャベツの塩昆布あえ 味噌汁 (里芋) クロボウ 黒棒	ベイハン 米飯 レモンチキンマリネ 付) グリーンリーフ ビーフンと ミンチのソテー 味噌汁 (じゃが芋)	ビーフカレー 福神漬 海藻サラダ ストロベリーババロア 	チャーハン (小) 塩ラーメン 胡瓜とイカの胡麻和え アイスクリーム 	ベイハン 米飯 鯖の辛味焼き 付) 金平こんにやく ピーマンの柚子胡椒和え けんちん汁 冷やしぜんざい	ミックスサンドイッチ じゃが芋のガレット ウォルdorfサラダ ピーマンの柚子胡椒和え 夏野菜の冷製スープ 	ベイハン 米飯 カニクリームコロッケ 付) 千切りキャベツ 春菊と竹輪の和え物 味噌汁 (なめこ)
ゆう夕	ベイハン 米飯 豚肉の香味炒め ほうれん草のごま和え 豆苗の中華スープ しそ昆布	ベイハン 米飯 揚げ出し豆腐 きのこあん 切干大根の煮物 もやしの梅かつお和え ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 鯖の柚子こしょう焼き 付) インゲンと ベーコンのソテー たけのこの炒め煮 白菜のおひたし 清まし汁 (ハンペン)	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ (トマトソース) 付) スナップエンドウ のソテー じゃこと水菜のサラダ 味噌汁 (春菊) ふりかけ (うめ)	ベイハン 米飯 鶏のシオれもん焼き 付) 玉葱のチーズ焼き 青梗菜のザーサイ和え 味噌汁 (かぼちゃ) 白菜漬け	ベイハン 米飯 赤魚のおろし煮 付) 厚揚げと豆苗 菜の花のマスタード和え 味噌汁 (小松菜) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 プルコギ ブロッコリーと しめじのナムル わかめスープ くだもの (黄桃缶)
せいぶん成分	I初* - 1953 kcal たんぱく質 86.2 g 脂質 55.0 g えんぶん 9.8 g	I初* - 1813 kcal たんぱく質 67.2 g 脂質 49.2 g えんぶん 6.5 g	I初* - 1786 kcal たんぱく質 63.6 g 脂質 59.6 g えんぶん 7.7 g	I初* - 1765 kcal たんぱく質 72.5 g 脂質 43.6 g えんぶん 10.6 g	I初* - 1770 kcal たんぱく質 70.6 g 脂質 50.8 g えんぶん 7.5 g	I初* - 1744 kcal たんぱく質 69.7 g 脂質 54.1 g えんぶん 8.1 g	I初* - 1861 kcal たんぱく質 59.6 g 脂質 56.6 g えんぶん 8.4 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。