

日付	7月10日 (日)	7月11日 (月)	7月12日 (火)	7月13日 (水)	7月14日 (木)	7月15日 (金)	7月16日 (土)
あさ朝	ショク 食パン りんごジャム コロコロ野菜の クリーム煮 くだもの(りんご缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 キ 切り昆布の煮物 コマツナ 小松菜のおかか和え ミソシル 味噌汁(茄子) ウメ 梅びしお ギョウニユウ 牛乳	クリームパン スパゲティサラダ くだもの(バナナ) ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 イト 糸コンの明太炒め トロろ芋 ミソシル 味噌汁(チンゲン菜) セサイ ぶりかけ(野菜) ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム おからサラダ くだもの(白桃缶) ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ゴーヤチャンプルー めかぶ納豆 ミソシル 味噌汁(大根葉) カツパ漬け ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン イチゴジャム カリフラワーの チーズ焼き ヨーグルト カフェオレ
ひる昼	ベイハン 米飯 アカウオ タツタア 赤魚の竜田揚げ ツケ キンピラ 付) 金平ゴボウ ダイコン 大根とささみのサラダ ミソシル 味噌汁(オクラ) ミニドーナツ	ベイハン 米飯 トリ 鶏のシオれもん焼き ツケ 付) アスパラと エリンギのソテー キャベツとカニカマの サラダ コロコロ野菜スープ くだもの(スイカ)	ベイハン 米飯 ブタニク 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー ツケ 付) ペッパー ブロッコリー レンコン 蓮根のゴマドレサラダ けんちん汁 ゆずゼリー	ウメ 梅しらすご飯 ジャーチャー麺 サケマヨフライ シューアイス 	ベイハン 米飯 カニクリームコロッケ ツケ 付) スパゲッティナポリタン チンゲンサイ 青梗菜とコーンの和え物 ジュリアンスープ ぶりかけ(たまご)	ガパオライス グリーンサラダ ワンタンスープ マンゴーゼリー 	米飯 コーンつくね (照り焼き) ツケ 付) ピーマンの ピリ辛炒め バンバンジー和え すまし汁(そうめん) ぶりかけ(たらこ)
ゆう夕	ベイハン 米飯 ニクトウフ あっさり肉豆腐 いんげんのツナマヨ和え もずくスープ ハクサイ 白菜漬け 	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚のハーブ 焼きマリネ ジャーマンポテト ミソシル 味噌汁(厚揚げ) コンプ ごま昆布	ベイハン 米飯 ソウ ほうれん草と チーズのオムレツ ツケ ニンジ 付) 人参のソテー きゅうりのナムル ミソシル 味噌汁(白菜) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え シュンギク 春菊のデリサラダ きのことスープ くだもの(ぶどう)	ベイハン 米飯 サバ ショウガニ 鯖の生姜煮 ツケ コウヤ トウフ ニモノ 付) 高野豆腐の煮物 キリボンダイコン 切干大根のキムマヨ和え ミソシル 味噌汁(じゃがいも) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ギョウニク ナス アマカライタ 牛肉と茄子の甘辛炒め ナ ハナ サクラ ア モノ 菜の花と桜エビの和え物 ツケ 付) オクラのソテー すまし汁(とろろ昆布) ぶりかけ(しそ)	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚のえのき中華蒸し ツケ 付) オクラのソテー かぼちゃのハニー マスタードサラダ ミソシル 味噌汁(大根) しば漬け
せいぶん成分	I補給 - 1829 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.8 g しじつ 脂質 59.7 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1771 kcal たんぱくしつ 蛋白質 69.4 g しじつ 脂質 54.2 g えんぶん 塩分 9.1 g	I補給 - 1744 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.3 g しじつ 脂質 61.5 g えんぶん 塩分 7.2 g	I補給 - 1836 kcal 蛋白質 79.5 g しじつ 脂質 56.9 g えんぶん 塩分 7.9 g	I補給 - 1883 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.6 g しじつ 脂質 62.5 g えんぶん 塩分 8.7 g	I補給 - 1768 kcal たんぱくしつ 蛋白質 82.1 g しじつ 脂質 63.0 g えんぶん 塩分 9.7 g	I補給 - 1740 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.8 g しじつ 脂質 49.3 g えんぶん 塩分 10.0 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。