



ひづけ 日付	7月7日 (日)	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
あさ 朝	べいほん 米飯 さかな しおや 魚の塩焼き きんぴら 金平ごぼう みそしる 味噌汁 (さつま芋) のり佃煮	しょく 食パン マーマレードジャム オムレツ やさいいた 野菜炒め ぎゅうにゅう 牛乳	べいほん 米飯 かまぼこ きんぴら ピーマンと蒲鉾の金平 なつとう しらす納豆 あかだし 赤出汁 (わかめ) づ カップ漬け	ピザトースト マカロニサラダ パンプキンスープ ぎゅうにゅう 牛乳 	べいほん 米飯 いと 糸こんにゃくの炒り煮 きゅうりのナムル みそしる こまつな 味噌汁 (小松菜) づ べったら漬け	べいほん 米飯 もやしとツナの炒め物 おくらのなめ茸和え みそしる たまねぎ 味噌汁 (玉葱) たいみそ	ロールパン いちごジャム かぼちゃ 南瓜のチーズ焼き くだもの (フルーツミックス) ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	ずし ちらし寿司 (ちらしロール) たなばた 七夕そうめん オクラとチーズ豚肉巻き カルピスゼリー	べいほん 米飯 ぶたにく あつあ 豚肉と厚揚げの オイスターソース炒め れんこん 蓮根とかまぼこのサラダ みそしる だいこん 味噌汁 (大根) ぶりかけ (さけ)	べいほん 米飯 こうそうや サーモンの香草焼き (ディルソース) つけ 付) グリル野菜 (かぼちゃ・ポテト・赤パプリカ) グリーンサラダ コンソメスープ	べいほん しょう 米飯 (小) しおや 塩焼きそば な はな 菜の花とささみの和え物 みそしる なす 味噌汁 (茄子) くだもの (オレンジ) 	ロコモコ ミネストローネ ポテトサラダ コーヒーゼリー 	べいほん 米飯 チキンソテー (マスタードソース) つけ 付) スパゲティー つけ 付) ヤングコーン きんしやく 三色パプリカと茄子のマリネ オニオンスープ	べいほん 米飯 あかうお からあ 赤魚の唐揚げ (みぞれあんかけ) つけ 付) がんもどき つけ ちんげんさい 付) 青梗菜 はくさい ほんさめ 白菜と春雨マヨサラダ みそしる 味噌汁 (おつゆ麩) さくらづ 桜漬け
ゆう 夕	べいほん 米飯 スコッチエッグ つけ 付) キャベツ つけ 付) レモン&トマト ほうれん草とベーコンのソテー コーンクリームスープ ぶりかけ (たらこ)	べいほん 米飯 さば にっ 鯖の煮付け つけ しいたけ にんじん にも 付) 椎茸と人参の煮物 つけ 付) いんげん かいわ ちくわ わさび あ 貝割れと竹輪の山葵マヨ和え みそしる ながねぎ 味噌汁 (長葱) しば漬け 	コーンピラフ とりだんご 鶏団子のクリームシチュー ブロッコリーとしめじのナムル おうとうかん くだもの (黄桃缶) 	べいほん 米飯 ぎゅうにく しちみや 牛肉の七味焼き つけ 付) もやし炒め さつま芋サラダ す じる はなふ 清まし汁 (花麩) しそ昆布	べいほん 米飯 とうふ 豆腐ステーキ ふんわり玉子とカニのあんかけ や 焼きビーフン みそしる しいたけ 味噌汁 (椎茸) つぼ漬け	べいほん 米飯 アジフライ つけ なまやさい 付) 生野菜 つけ 付) レモン&トマト ゴーヤーチャンプル みそしる 味噌汁 (ごぼう) たかなづ 高菜漬け 	てんどん 天丼 しゅんぎく 春菊とえのきの胡麻和え す じる 清まし汁 (きざみ湯葉) くだもの (パイン缶) 
せいぶん 成分	I補料 - 1773.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.0 g ししつ 脂質 41.3 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補料 - 1779.2 kcal たんぱくしつ 蛋白質 79.3 g ししつ 脂質 52.3 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補料 - 1765.9 kcal たんぱくしつ 蛋白質 60.4 g ししつ 脂質 46.6 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補料 - 1765.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.7 g ししつ 脂質 56.9 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補料 - 1770.5 kcal たんぱくしつ 蛋白質 70.5 g ししつ 脂質 44.6 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補料 - 1775.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.8 g ししつ 脂質 53.4 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補料 - 1772.7 kcal たんぱくしつ 蛋白質 61.1 g ししつ 脂質 54.3 g えんぶん 塩分 7.4 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。