



ひづけ 日付	7月21日 (日)	7月22日 (月)	7月23日 (火)	7月24日 (水)	7月25日 (木)	7月26日 (金)	7月27日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 かぼちゃのそぼろ煮 オクラの梅肉和え 味噌汁 (おつゆ麩) べったら漬け	しょく 食パン チョコクリーム ほうれん草ソテー ウインナーのソテー コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 せんぎ こんぶ 干切り昆布のツナ炒め しゅんぎく あ もの 春菊の和え物 あかだし 赤出汁 (なめこ) つぼ漬け	あんパン クリームパン パンプキンサラダ ストロベリーミルク	べいはん 米飯 たけのこ おたにく 筍と豚肉のオイスター炒め こまつな 小松菜としらたきのゴマサラダ みそしる 味噌汁 (しめじ) カッパ漬け	べいはん 米飯 ひじきの煮物 キムチ納豆 みそしる 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ	ロールパン りんごジャム アボカドとキャベツのココット コーンスープ ぎゅうにゅう 牛乳
ひる 昼	ピラフ (照り焼きチキンのせ) あかうお 赤魚のラビゴットソース つけ 付) グリーンサラダ ミネストローネ くだもの (フルーツカクテル)	べいはん 米飯 にくどうふ 肉豆腐 はるさめ 春雨とハムのサラダ みそしる ざといも 味噌汁 (里芋) くだもの (スイカ)	べいはん 米飯 ハンバーグ (おろ醤油ソース) つけ 付) きのこのソテー つけ 付) プロッコリー なす や ひた 茄子の焼き浸し みそしる 味噌汁 (ごぼう) ヨーグルトババロア	わかめご飯 く ちくさん 具沢山ちゃんぽん さきいかと切干大根のサラダ みかん寒天 	べいはん 米飯 さけ 鮭のちゃんちゃん焼き つけ 付) もやしソテー キャベツとカニカマサラダ す まし じ り はな ふ 清まし汁 (花麩) しその実漬け 	おやごどん 親子丼 みずな 水菜とコーンのサラダ こんさい みそしる 根菜の味噌汁 あお 青りんごゼリー 	べいはん 米飯 とうふ とりてん 豆腐と鶏天のきのこあんかけ いんげん と ちくわ ちくわ いんげんと竹輪の胡麻和え みそしる なす 味噌汁 (茄子) ふりかけ (野菜)
ゆう 夕	べいはん 米飯 ぶたにく 豚肉とヤングコーンの ジャポネソテー つけ 付) スパゲティー つけ 付) パプリカソテー ごぼうサラダ みそしる 味噌汁 (えのき) くだもの (パイン缶)	べいはん 米飯 ミックスマフライ つけ せんぎ 付) 干切りキャベツ つけ 付) トマト はくさい あ もの 白菜と揚げの煮物 みそしる とうふ 味噌汁 (豆腐) しば漬け 	べいはん 米飯 さば 鯖のゴマ味噌焼き つけ あつあ 付) 厚揚げ つけ ちんげんまい 付) 青梗菜 れんこん えだまめ 蓮根と枝豆のサラダ す まし じ り 清まし汁 (とろろ昆布) 	べいはん 米飯 たンドリーチキン風唐揚げ つけ や 付) 焼きポテト つけ 付) オニオンフライ レタスマリネ コンソメスープ ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 れんこん い 蓮根入りつくね焼き つけ にんじん きんぴら 付) 人参の金平 アスパラとコーンのピーナッツ和え みそしる 味噌汁 (わかめ) たかなづ 高菜漬け	べいはん 米飯 しろみさかな 白身魚のポテマヨ焼き つけ 付) ラタトゥイユ スパゲティーサラダ オニオンスープ ふりかけ (さけ)	ミニうな丼 ぶっかけそば くだもの (黄桃) 
せいぶん 成分	I補給 - 1782.6 kcal たんぱくしつ 69.3 g 脂質 39.1 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1751.7 kcal たんぱくしつ 71.7 g 脂質 52.9 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1742.2 kcal たんぱくしつ 72.5 g 脂質 46.1 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1742.0 kcal たんぱくしつ 66.6 g 脂質 48.5 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1756.3 kcal たんぱくしつ 69.7 g 脂質 52.0 g えんぶん 7.3 g	I補給 - 1723.2 kcal たんぱくしつ 68.5 g 脂質 46.0 g えんぶん 7.2 g	I補給 - 1729.4 kcal たんぱくしつ 72.0 g 脂質 54.8 g えんぶん 7.5 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。