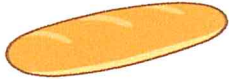











ひづけ 日付	7月23日 (日)	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)
あさ 朝	コッペパン たまごサラダ くだもの (パイン <sup>カン</sup> ) 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup> 	米飯 <sup>ベイハン</sup> 切り干し大根の煮物 <sup>キ</sup> オクラ <sup>オクラ</sup> 納豆 <sup>ナットウ</sup> 味噌汁 (チンゲン菜) <sup>ミンシル</sup> 梅 <sup>ウメ</sup> びしお <sup>シオ</sup> 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup>	食パン <sup>シヨクパン</sup> イチゴジャム かぼちゃサラダ 青梗菜 <sup>チンゲンサイ</sup> の豆乳 <sup>トウニョウ</sup> スープ 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> 高野豆腐 <sup>コウヤトウフ</sup> の卵 <sup>タマゴ</sup> とし ほうれん草 <sup>ソウ</sup> の胡麻 <sup>ゴマ</sup> 和え 味噌汁 (キャベツ) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (のりごま) 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup>	食パン <sup>シヨクパン</sup> ピーナッツマーガリン ポークビーンズ くだもの (フルーツミックス) 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup>	米飯 <sup>ベイハン</sup> ししゃも 人參 <sup>ニンジン</sup> の金平 <sup>キンピラ</sup> 味噌汁 (豆腐・わかめ) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (かつお) 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup>	あんぱん 里芋 <sup>サトイモ</sup> のサラダ ペイザンヌスープ 牛乳 <sup>ギューニュウ</sup> 
ひる 昼	米飯 <sup>ベイハン</sup> 鶏肉 <sup>トリニク</sup> のコーンマヨ <sup>ヤ</sup> 焼き ほうれん草 <sup>ソウ</sup> のソテー <sup>ツケ</sup> もやしと桜エビの和え物 味噌汁 (春菊) <sup>ミンシル</sup> ぶどうゼリー	米飯 <sup>ベイハン</sup> えびかつとコロケ <sup>ツケ</sup> スパゲッティ ナポリタン ピーマンとツナ <sup>ア</sup> の和え物 <sup>モノ</sup> ニラとしめじの 春雨 <sup>ハルサメ</sup> スープ ふりかけ (たまご)	米飯 <sup>ベイハン</sup> 豚肉 <sup>ブタニク</sup> とヤングコーンの ジャポネソテー パッパ <sup>ケ</sup> ーブロッコリー 春菊 <sup>シュンギク</sup> のしらす <sup>ア</sup> 和え 味噌汁 (厚揚げ) <sup>ミンシル</sup> きなこプリン	大根 <sup>ダイコン</sup> 葉 <sup>ハ</sup> ご飯 冷やし中華 <sup>ヒヤ</sup> 魚 <sup>サカナ</sup> の磯風味 <sup>イソフミ</sup> フライ シューアイス 	米飯 <sup>ベイハン</sup> 鮭 <sup>サケ</sup> の塩 <sup>シオ</sup> 焼き 金平 <sup>キンピラ</sup> ゴボウ <sup>ツケ</sup> カブのカニあんかけ 赤出汁 (なめこ) <sup>アカダシ</sup> ふりかけ (わかめ)	炊き込み <sup>タ</sup> パエリア レタスマリネ ウィンナーのスープ ヨーグルト <sup>ヨーグルト</sup> ババロア 	米飯 <sup>ベイハン</sup> 回鍋肉 <sup>ホイウロウ</sup> おくらとカマボコ おかか <sup>ア</sup> 和え 清まし汁 (舞茸) <sup>ス</sup> 杏仁 <sup>アンニン</sup> フルーツ 
ゆう 夕	米飯 <sup>ベイハン</sup> 海鮮 <sup>カイセン</sup> 煮込み <sup>ニク</sup> 豆腐 <sup>トウフ</sup> いんげん <sup>カラシ</sup> の辛子 <sup>カラシ</sup> 和え 蒸し <sup>ム</sup> しゅうまい ふりかけ (さけ)	米飯 <sup>ベイハン</sup> 肉 <sup>ニク</sup> じゃが 胡瓜 <sup>キュウリ</sup> とささみの 和え物 <sup>モノ</sup> 味噌汁 (菜の花) <sup>ミンシル</sup> しそ <sup>シソ</sup> 昆布 <sup>コンブ</sup> 	米飯 <sup>ベイハン</sup> ゴボウつくね たけのこ <sup>ツケ</sup> バター 白菜 <sup>ハクサイ</sup> とえきの <sup>ア</sup> 和え物 <sup>モノ</sup> 清まし汁 (エビ団子) <sup>ス</sup> 野沢菜 <sup>ノザワナツ</sup> 漬 <sup>ヅケ</sup> け	米飯 <sup>ベイハン</sup> 豚肉 <sup>ブタニク</sup> のタンドリー <sup>フ</sup> 風炒め <sup>イタメ</sup> いんげん <sup>ツケ</sup> と しめじのソテー 菜の花 <sup>ナ</sup> のおかか <sup>ハナ</sup> 和え <sup>ア</sup> 味噌汁 (茄子) <sup>ミンシル</sup> 高菜 <sup>タカナツ</sup> 漬 <sup>ヅケ</sup> け	米飯 <sup>ベイハン</sup> 蒸し <sup>ム</sup> 鶏 <sup>トリ</sup> の油淋 <sup>ユ</sup> 鶏 <sup>リンチー</sup> ソース もやし <sup>ツケ</sup> のソテー 小松菜 <sup>コマツナ</sup> のサラダ 中華 <sup>チュウカ</sup> スープ しば <sup>ツ</sup> 漬 <sup>ヅケ</sup> け	米飯 <sup>ベイハン</sup> かに玉 <sup>タマゴ</sup> 風あんかけ 青梗菜 <sup>チンゲンサイ</sup> と コーンのソテー 茄子 <sup>ナス</sup> のナムル 味噌汁 (おつゆ <sup>フ</sup> 麩) <sup>ミンシル</sup> カッパ <sup>ツ</sup> 漬 <sup>ヅケ</sup> け 	米飯 <sup>ベイハン</sup> メバル <sup>メバル</sup> の南蛮 <sup>ナンバン</sup> 漬 <sup>ヅケ</sup> け グリーン <sup>ツケ</sup> リーフ 厚揚げ <sup>アツア</sup> の中華 <sup>チュウカ</sup> 炒め <sup>イタメ</sup> 味噌汁 (大根 <sup>ダイコン</sup> 葉) <sup>ミンシル</sup> ふりかけ (ビーフ) 
せいぶん 成分	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1885 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 80.1 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 70.8 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 7.6 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1820 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 71.0 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 44.2 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 10.2 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1908 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 85.2 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 62.8 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 8.4 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1736 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 75.2 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 51.0 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 8.7 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1795 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 76.6 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 64.3 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 8.9 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1602 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 61.8 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 45.9 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 9.0 g	I補 <sup>イ</sup> キ <sup>キ</sup> - 1713 kcal たんぱく <sup>たんぱく</sup> 質 <sup>しつ</sup> 73.2 g 脂質 <sup>しじつ</sup> 51.1 g えんぶん <sup>えんぶん</sup> 6.5 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。