

ひづけ 日付	7月28日 (日)	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 ふきと豚肉の煮物 小松菜の白子和え 味噌汁 (里芋) カッパ漬	フレンチトースト ポテトとズッキーニのチーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ 牛乳	べいはん 米飯 めんまと鶏肉の炒め煮 オクラのおろし和え 味噌汁 (菜の花) つぼ漬	べいはん 米飯 ししゃも 大根葉のゴマ油炒め 味噌汁 (ごぼう) 梅干し	べいはん 米飯 チキンボールのコンソメ煮 カリフラワーのオカカ和え 味噌汁 (豆腐) たいみそ	べいはん 米飯 大根とツナの旨煮 胡瓜のキムチ和え 味噌汁 (茄子) 白菜漬	ロールパン マーマレードジャム ほうれん草とウィンナーソーテー ヨーグルト 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 鯖のムニエル ラタトゥイユ添え パンプキンサラダ チーズオニオンスープ くだもの (パイ)	べいはん 米飯 チキンカツ 付) レタスサラダ 付) トマト 人参のメンタイ炒め チンゲン菜のスープ しその実漬	べいはん 米飯 サーモンのタルタル焼き 付) ジャーマンポテト グリーンサラダ コンソメスープ ふりかけ (野菜)	たまご 玉子サンド ミートスパゲティー みずな 水菜とコーンサラダ コーヒー牛乳 	べいはん 米飯 チーズタッカルビ風チキンソーテー 付) キャベツときのこのソテー 付) パプリカグリル 胡瓜とカニカマの酢のもの 汁ビーフン	たかな 高菜ライス あげ餃子 もやしのザーサイ和え たまごスープ 	べいはん 米飯 牛肉のケチャップ炒め 付) マカロニ 付) コーンバター 白菜とハムのサラダ ペイザンヌスープ ふりかけ (たまご)
ゆう 夕	べいはん 米飯 中華風オムレツ 付) たけのこのソテー とうがん 冬瓜のきのこあんかけ こんさいとうにゅう 根菜豆乳スープ たかなづ 高菜漬	ひじきご飯 野菜たっぷり冷しゃぶサラダ れんこん ゆず しょうが 蓮根の柚子胡椒炒め 味噌汁 (なめこ) くだもの (みかん缶) 	べいはん 米飯 海鮮煮込み豆腐 春菊のゴマ和え 味噌汁 (もやし) たくあん漬	べいはん 米飯 とりだんご きんしむ 鶏団子の錦糸蒸し 付) 小松菜としめじのソテー なす や みた 茄子の焼き浸し あかだし 赤出汁 (わかめ) くだもの (バナナ)	べいはん 米飯 カレーの煮付け 付) 里芋 付) いんげん・花人参 オクラとえのきの和え物 豚汁 べったら漬 	べいはん 米飯 豚肉のペペロンチーノ炒め 付) ほうれん草バター 付) 人参グラッセ マカロニサラダ セロリーのスープ ふりかけ (たらこ)	ちゅうかどん 中華丼 豆腐サラダ 味噌汁 (椎茸) くだもの (メロン) 
せいぶん 成分	I補* - 1728.5 kcal たんぱくしつ 64.8 g 蛋白質 脂質 47.6 g えんぶん 7.2 g 塩分	I補* - 1773.7 kcal たんぱくしつ 64.8 g 蛋白質 脂質 70.6 g えんぶん 7.2 g 塩分	I補* - 1763.8 kcal たんぱくしつ 75.8 g 蛋白質 脂質 51.8 g えんぶん 7.4 g 塩分	I補* - 1788.4 kcal たんぱくしつ 78.4 g 蛋白質 脂質 41.2 g えんぶん 7.1 g 塩分	I補* - 1728.5 kcal たんぱくしつ 75.6 g 蛋白質 脂質 41.2 g えんぶん 7.4 g 塩分	I補* - 1744.8 kcal たんぱくしつ 61.4 g 蛋白質 脂質 53.8 g えんぶん 7.5 g 塩分	I補* - 1724.2 kcal たんぱくしつ 62.3 g 蛋白質 脂質 56.5 g えんぶん 7.2 g 塩分

◎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。