

ひづけ 日付	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
あさ 朝	コッペパン タマゴ 玉子サラダ パンプキンスープ キュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ヤマイモ 山芋とろろ コウヤトウフ フクニ 高野豆腐の含め煮 ミンシル ダイコンバ 味噌汁 (大根葉) ウメ 梅びしお キュウニユウ 牛乳	ショウパン 食パン マーガリン かぼちゃサラダ オウトウカン くだもの (黄桃缶) キュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 サトイモ 里芋とこんにゃくの煮物 オウトウ キムチ納豆 ミンシル ハクサイ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (たまご) キュウニユウ 牛乳	ショウパン 食パン イチゴジャム ハムエッグ ズッキーニの チーズ焼き キュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ショヤ さばの塩焼き ダイコンバ アブラタ 大根葉のごま油炒め ミンシル シュンギク 味噌汁 (春菊) ウメゴ 梅干し キュウニユウ 牛乳	ショウパン 食パン マーマレードジャム スパゲティサラダ ください (りんご) キュウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 アタ 豚バラダイコン ミズナ じゃこと水菜のサラダ ミンシル アツア 味噌汁 (厚揚げ) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 サケ ショヤ 鮭の塩焼き ツケ アツア タマゴ 厚焼き玉子 キリボンダイコン アマズア 切干大根の甘酢和え ミンシル じゃが芋 味噌汁 (じゃが芋) ふりかけ (ビーフ)	ベイハン 米飯 レンコンイ つくね焼き テ (照り焼き) ツケ ニンジン キンピラ 人参の金平 トウガン 冬瓜のカニカマあんかけ ミンシル トウフ わかめ 味噌汁 (豆腐・わかめ)	コーンとおかかのご飯 ちゃんぽん 蒸しシュウマイ コーヒーゼリー 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のマーマレード焼き ツケ ほうれん草のソテー パプリカと茄子のマリネ ガーリックスープ ふりかけ (たらこ)	ハヤシライス ミズナ じゃこと水菜のサラダ ヨーグルトババロア 	ベイハン 米飯 シロミ サカナ ミン 白身魚の味噌マヨ焼き ツケ きのこの ガーリックソテー いんげんと竹輪の ゴマ 胡麻和え ミンシル カボチャ 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (わかめ)
ゆ 夕	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚の マヨネーズ焼き ツケ アスパラと エリンギのソテー ハクサイ ショコンブ ゴマ 白菜と塩昆布の胡麻和え ミンシル おつゆ麩 味噌汁 (おつゆ麩) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 ニクダング スプタフウ 肉団子の酢豚風 ナス キウリ のナムル ミンシル チンゲン菜 味噌汁 (チンゲン菜) ヨンブ しそ昆布 	アタ 豚バラとひじきのご飯 ミックスフライ(小) モスク汁 (冷) ください (みかん缶)	ベイハン 米飯 シロミ サカナ 白身魚のおろし煮 ツケ がんもどき いんげんの黒ごまよごし ミンシル チンゲンサイ 味噌汁 (青梗菜) カッパ漬け	ベイハン 米飯 アタ トウフ 揚げ出し豆腐の きのこあん オクラとカマボコの おかか和え ミンシル ナス 味噌汁 (茄子) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 コノ ヤキフウ お好み焼風オムレツ ツケ ショヤ 塩焼きそば コマツナ ウメシラスア 小松菜の梅白子和え ハクサイ チュウカ 白菜の中華スープ 	
せいぶん 成分	I初キ - 1715 kcal たんぱくしつ 70.2 g 脂質 91.9 g えんぶん 9.5 g	I初キ - 1710 kcal たんぱくしつ 67.6 g 脂質 47.0 g えんぶん 9.0 g	I初キ - 1790 kcal たんぱくしつ 63.9 g 脂質 60.8 g えんぶん 7.8 g	I初キ - 1747 kcal たんぱくしつ 81.7 g 脂質 48.8 g えんぶん 10.2 g	I初キ - 1794 kcal たんぱくしつ 75.3 g 脂質 61.8 g えんぶん 8.3 g	I初キ - 1849 kcal たんぱくしつ 77.3 g 脂質 67.4 g えんぶん 7.0 g	I初キ - 1765 kcal たんぱくしつ 70.2 g 脂質 55.8 g えんぶん 7.6 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。