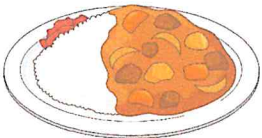
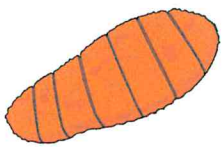




ひづけ 日付	7月13日 (日)	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)
あさ 朝	メロンパン レンコン 蓮根のコンソメ煮 ギョウニウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ダイコン 大根のくず煮 めかぶ納豆 味噌汁 (チンゲン菜) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム マカロニサラダ 冬瓜スープ ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 にら玉 白菜と桜エビの和え物 味噌汁 (大根菜) ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン いちごジャム カリフラワーのソテー ヨーグルト ギョウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 ごぼうの炒め煮 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ ギョウニウ 牛乳	ショク 食パン マーマレードジャム 豆たっぷりサラダ ポトフスープ ギョウニウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン (ショウ) 米飯 (小) 焼きそば オクラのごま和え 清まし汁 (菜の花) 	ビーフカレー フクジン 福神漬 ミズナ 水菜のサラダ くだもの (パイナップル) 	ベイハン 米飯 揚げ鯖の葱ソース タケノコキンピラ 付) 筍の金平 菜の花の柚木香和え 味噌汁 (さつまいも) ふりかけ (のりごま)	ワカメご飯 皿うどん 竹輪の磯辺揚げ ピーチゼリー 	ベイハン 米飯 白身魚のタルタル焼き 付) スナップエンドウ のソテー ピーマンと豚肉の オイスターソース炒め 味噌汁 (里芋) ふりかけ (たらこ)	チュウカドン 中華丼 ほうれん草のお浸し 中華スープ 杏仁豆腐 	ベイハン 米飯 とんかつ 付) マカロニとアスパラ ソテー シーザーサラダ 味噌汁 (もやし) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 肉団子の甘酢あんかけ コロコロサラダ 味噌汁 (白菜) ふりかけ (おかか)	ベイハン 米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) ほうれん草のソテー キャベツのゆかり和え 清まし汁 (ハンペン) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 レンコンと豚肉の ガーリック炒め いんげんのおかか和え 清まし汁 (春菊) 高菜漬け	ベイハン 米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 厚揚げと小松菜 切干大根の ツナマヨサラダ 清まし汁 (まいたけ) 海苔の佃煮 	ベイハン 米飯 スパニッシュオムレツ 付) ブロッコリー オクラの生姜和え クリームスープ ごま昆布	ベイハン 米飯 チキンソテー (ハニーマスタード) 付) パセリスパゲティ 青梗菜のピーナッツ和え レタススープ ふりかけ (わかめ)	うな丼 そうめん汁 くだもの (バナナ) 
せいぶん 成分	I補* - 1638 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 54.3 g えんぶん 5.6 g	I補* - 1722 kcal たんぱく質 63.1 g 脂質 60.5 g えんぶん 8.3 g	I補* - 1767 kcal たんぱく質 70.2 g 脂質 57.2 g えんぶん 8.5 g	I補* - 1765 kcal たんぱく質 75.6 g 脂質 57.4 g えんぶん 7.7 g	I補* - 1695 kcal たんぱく質 67.5 g 脂質 53.7 g えんぶん 8.3 g	I補* - 1721 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 50.0 g えんぶん 8.0 g	I補* - 1766 kcal たんぱく質 63.9 g 脂質 52.7 g えんぶん 9.4 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。