



日付	7月26日 (日)	7月27日 (月)	7月28日 (火)	7月29日 (水)	7月30日 (木)	7月31日 (金)	8月1日 (土)
あさ朝	メロンパン 大豆と蓮根の コンソメ煮 牛乳	米飯 ニラ玉 味噌汁 (里芋) 梅干し	食パン マーマレードジャム ヘルシーサラダ 青梗菜の豆乳スープ 牛乳	米飯 茄子の煮物 味噌汁 (大根) たいみそ	食パン りんごジャム ハムエッグ カリフラワーのソテー 牛乳	米飯 ひじき大豆 味噌汁 (チンゲン菜) 一食のり佃煮	ホットケーキ マーガリン マカロニサラダ 牛乳
ひる昼	米飯 豚肉と厚揚げの 味噌炒め 春菊のナムル かきたまスープ ふりかけ (さけ)	米飯 白身魚の カレー竜田揚げ いんげんのソテー 白菜とツナの コールスローサラダ 清まし汁 (わかめ) ふりかけ (野菜)	チャーハン ちゃんぽん 焼き餃子 	米飯 鶏ゴボウつくね 付) ピーマンの金平 菜の花と桜エビの和え物 もずくスープ ふりかけ (ビーフ)	炊き込みパエリア 茄子の 和風ラタトゥイユ セロリスープ オレンジゼリー	 アボカドとトマトのサラダ 塩唐揚げとポテト 屋台風焼きそば うなぎと海鮮ちらし寿司 ふわふわたまごサンド ロールケーキ メロン	米飯 白身魚の香草焼き 付) ブロッコリーと コーンのソテー 春雨サラダ きゃべつのスープ ふりかけ (たまご)
ゆう夕	うな丼 青梗菜のおかか和え すまし汁 (とろろ昆布) アセロラゼリー 	米飯 鶏肉の塩麹焼き 付) ふきの金平 がんもと小松菜の煮物 舞茸スープ しそ昆布	米飯 豆腐しんじょう 付) ほうれん草のソテー 胡瓜とカニカマの酢の物 味噌汁 (じゃが芋) 野菜漬	米飯 カレイのピリ辛照り煮 付) 里芋の煮物 ブロッコリーの ツナマヨ和え 清まし汁 (そうめん) くだもの (黄桃缶)	米飯 豚肉のキムチ炒め オクラの 塩昆布炒め 味噌汁 (かぼちゃ) くだもの (パイン缶)	米飯 鯖の西京焼き 付) レンコンのきんぴら 春雨の中華炒め 清まし汁 (菜の花) 高菜漬	親子丼 切干大根の 韓国風サラダ 味噌汁 (茄子) くだもの (みかん缶) 
せいぶん成分	I初値 - 1683 kcal たんぱく質 69.2 g 脂質 59.4 g えんぶん 塩分 7.2 g	I初値 - 1637 kcal たんぱく質 66.0 g 脂質 55.8 g えんぶん 塩分 7.7 g	I初値 - 1804 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 59.1 g えんぶん 塩分 10.6 g	I初値 - 1472 kcal たんぱく質 58.2 g 脂質 26.6 g えんぶん 塩分 7.3 g	I初値 - 1584 kcal たんぱく質 64.7 g 脂質 44.1 g えんぶん 塩分 8.1 g	I初値 - 1684 kcal たんぱく質 70.5 g 脂質 51.9 g えんぶん 塩分 7.4 g	I初値 - 1683 kcal たんぱく質 70.2 g 脂質 54.2 g えんぶん 塩分 6.8 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。