

	7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)	7/5(日)
あ さ	ごはん みそ汁(なす 白玉麩) いり豆腐 キャベツのドレッシング和え ふりかけ	ごはん みそ汁(豆腐 山東菜) さんま缶 いんげんの炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 卵とじ 白菜のツナ和え 味付のり	ごはん みそ汁(かぶ 高野豆腐) さわら西京焼き チンゲンサイのマヨ和え ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 麩) 厚焼き玉子 ほうれん草のごま和え たいみそ
ひ る	ごはん 友禅卵あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツポンチ 牛乳 	ごはん 蒸し鶏野菜ソースかけ チンゲンサイの二色和え フルーツ(パイン) 牛乳	ごはん 煮込みハンバーグ 大根のゆかり和え フルーツゼリー 牛乳	ごはん 豚もも生姜焼き カリフラワーの茹でサラダ フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん たらムニエル オクラとカニかまの和え物 フルーツ(バナナ) 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(玉ねぎ 人参) ムニエル れんこん炒め レモン醤油和え	ごはん かき玉汁 豆腐田楽 春雨炒め 南瓜サラダ	ごはん みそ汁(キャベツ 麩) かれい照り煮 炒り煮 揚げなす生姜しょうゆ	ごはん そうめん汁 麻婆豆腐 野菜炒め 甘酢和え	ごはん なめこ汁 鶏肉照焼き ポテトサラダ 白菜のかか和え
成分値	エネルギー 1857kcal たんぱく質 77.9g 脂質 47.3g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1851kcal たんぱく質 75.8g 脂質 51.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1863kcal たんぱく質 74.2g 脂質 48.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1879kcal たんぱく質 79.7g 脂質 57.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1840kcal たんぱく質 75.3g 脂質 49g 食塩相当量 7.3g
	7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)	7/10(金)
あ さ	ごはん みそ汁(里芋 キヌサヤ) 温泉卵 なす炒り煮 味付のり	ごはん みそ汁(白菜 みつば) カニ豆腐 アスパラサラダ ふりかけ	ごはん みそ汁(玉ねぎ 高野豆腐) オムレツ ボイルサラダ 味付のり	ごはん みそ汁(山東菜 麩) 冷奴 ビーフン炒め煮 ふりかけ	ごはん みそ汁(じゃが芋 ねぎ) えびしんじょ 小松菜のごま和え たいみそ
ひ る	ごはん ほきの洋風ソース キャベツの茹でサラダ フルーツ(パイン) 牛乳	まぜ寿司 大根の煮物 セタデザート 牛乳	ごはん 鶏肉おろし煮 ブロッコリーのしらす和え フルーツ(マンゴー) 牛乳	ごはん さわら生姜煮 いんげんのマヨ和え フルーツ(バナナ) 牛乳	ごはん 酢豚 白菜の浸し和え フルーツゼリー 牛乳
よ る	ごはん みそ汁(山東菜 切麩) カレー風味焼き 甘煮 小松菜のナムル	ごはん ワンタン汁 親子煮 ピーマン甘辛煮 茹でサラダ	ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶり照焼き きんぴらごぼう 甘酢和え 	ごはん みそ汁(豆腐 大根) 鶏肉ピザ風 里芋の煮物 カリフラワーピクルス風	ごはん みそ汁(冬瓜 麩) カレイねぎ風味焼き 大根きんぴら炒め煮 マカロニサラダ
成分値	エネルギー 1816kcal たんぱく質 74.8g 脂質 43g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1852kcal たんぱく質 71.1g 脂質 49.4g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1805kcal たんぱく質 75.5g 脂質 46g 食塩相当量 7g	エネルギー 1878kcal たんぱく質 84.2g 脂質 48.1g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1857kcal たんぱく質 71g 脂質 48.5g 食塩相当量 7.4g

※都合により献立内容を変更することがございます。