

	日	月	火	水	木	金	土
屋 食							1 三色丼 かぼちゃの甘煮 みそ汁 エネルギー 487kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.2g 食塩 3.6g クレープ (いちご)
	2	3	4	5	6	7	8
屋 食	御飯 魚の照り焼き (カマス) 煮物 梅干し みそ汁 エネルギー 519kcal 蛋白質 22.4g 脂質 8.4g 食塩 4.5g	御飯 鶏肉のみそ焼き きゅうりと玉ねぎのなめ茸和え 漬物 五目汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.4g 食塩 3.2g	油麩丼 ツナの和え物 豚汁 エネルギー 449kcal 蛋白質 19.3g 脂質 10g 食塩 3.3g	御飯 魚の揚げ煮 (鯖) しらす干しの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 647kcal 蛋白質 24.6g 脂質 22.7g 食塩 4g	醤油ラーメン たけのこしゅうまい バナナ エネルギー 516kcal 蛋白質 23g 脂質 11g 食塩 7.9g	麦ご飯 肉豆腐 とろろ きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 494kcal 蛋白質 23.3g 脂質 9.4g 食塩 3g	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ わかめスープ エネルギー 589kcal 蛋白質 17.3g 脂質 13.7g 食塩 5.3g
	ドームケーキ (チョコ)	プリン	人形焼き	ピーチゼリー	フッセ (バナラ)	いちごムース	アロエヨーグルト
屋 食	9	10	11	12	13	14	15
	御飯 魚のきのこあんかけ (たら) ジャーマンポテト 漬物 みそ汁 エネルギー 537kcal 蛋白質 22.2g 脂質 9.9g 食塩 3.3g	鶏ごぼう炊き込みご飯 かにクリームコロッケ お浸し 漬物 みそ汁 エネルギー 564kcal 蛋白質 17.5g 脂質 13.9g 食塩 4.2g	御飯 黒酢炸鸡 マカロニサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 635kcal 蛋白質 21.9g 脂質 16.1g 食塩 2.7g	とろ玉そば ちくわ磯辺天ぷら キウイフルーツ エネルギー 487kcal 蛋白質 20.1g 脂質 15.8g 食塩 2.3g	御飯 煮魚 (めばる) 白和え 煮豆 みそ汁 エネルギー 554kcal 蛋白質 25.6g 脂質 9.1g 食塩 3g	中華丼 カボチャとレーズンのサラダ みそ汁 エネルギー 557kcal 蛋白質 22.3g 脂質 14.2g 食塩 4.6g	御飯 赤魚の黄金漬焼き ポテト金平 漬物 みそ汁 エネルギー 550kcal 蛋白質 19.6g 脂質 14.1g 食塩 2.6g
バナラアイス	フルーチェ (ピーチ)	りんごゼリー	ミニあんぱん	チョコムース	ミニカツマフィン	どら焼き (カスタード)	
屋 食	16	17	18	19	20	21	22
	きつねうどん なすの田楽 バナナ エネルギー 441kcal 蛋白質 12.7g 脂質 13.6g 食塩 3.2g	御飯 揚げ魚のおろし煮 (カレイ) ピーナッツ和え きゅうりの即席漬け みそ汁 エネルギー 507kcal 蛋白質 21.8g 脂質 9.2g 食塩 3.4g	ポークカレー キャベツとパインのサラダ 春雨スープ エネルギー 649kcal 蛋白質 15.6g 脂質 19.1g 食塩 4.3g	ちらしずし 筑前煮 すまし汁 エネルギー 480kcal 蛋白質 17.5g 脂質 7.5g 食塩 3.7g	御飯 鶏もも肉の甘辛煮 胡瓜とみかんおろし和え 漬物 みそ汁 エネルギー 503kcal 蛋白質 25.3g 脂質 9.8g 食塩 4.1g	御飯 幽庵焼き (鯖) 厚揚げとぜんまいの煮物 梅干し みそ汁 エネルギー 549kcal 蛋白質 23.7g 脂質 16g 食塩 3.8g	御飯 ★揚げ出し豆腐の薬味ソースかけ かぼちゃの甘煮 漬物 みそ汁 エネルギー 632kcal 蛋白質 16.5g 脂質 14.6g 食塩 2.9g
ロールケーキ (コーヒー)	フッセ (チョコ)	どら焼き (こしあん)	クレープ (カスタード)	ハウムクーヘン	ミニたい焼き	栗まんじゅう	
屋 食	23	24	25	26	27	28	29
	御飯 えび玉風あんかけ ツナサラダ ふりかけ みそ汁 エネルギー 611kcal 蛋白質 25.1g 脂質 23.1g 食塩 2.8g	おにぎり (みそ・菜めし) 盛り合わせ おかか和え 漬物 けんちん汁 エネルギー 514kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.6g 食塩 4.6g	御飯 鯖のごま煮 オクラとわかめの和え物 三色煮豆 みそ汁 エネルギー 567kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12g 食塩 3g	★梅しらすごはん 炒り鶏 卵豆腐のかにあんかけ 漬物 みそ汁 エネルギー 543kcal 蛋白質 24.2g 脂質 10.7g 食塩 4.7g	御飯 シーフードクリームシチュー チーズはんぺんフライ オレンジ エネルギー 670kcal 蛋白質 23.1g 脂質 15.3g 食塩 3.6g	ソース焼きそば フルーツヨーグルト かき卵わかめスープ エネルギー 536kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.1g 食塩 3.3g	御飯 焼魚 (ほっけ) うの花炒り 漬物 みそ汁 エネルギー 463kcal 蛋白質 20.9g 脂質 8.1g 食塩 2.8g
ラフランスゼリー	バナラアイス	クレープ (チョコ)	マンゴーゼリー	水ようかん	ショコラブチケーキ	みかんゼリー	
屋 食	30						
	御飯 じゃがいもと豚ばら肉の照り煮 しらす干しの和え物 漬物 みそ汁 エネルギー 556kcal 蛋白質 15.4g 脂質 13g 食塩 3.6g	フルーチェ (いちご)					

※仕入れの状況により、メニューが変更になる場合があります。

