

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
	1	2	3	4	5	6
昼食	かぶのみそ汁 鶏肉のんにく醤油煮 春雨サラダ 果物	すまし汁 マスの塩こうじ漬け ひじきの炒め煮 果物	キャベツのみそ汁 豚肉のしょうが焼き サラスパサラダ 果物	なめこのみそ汁 ホッケの塩焼き 三色ごま和え 果物	もやしのスープ 夏野菜カレー メンチカツ ぶどうゼリー	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 揚げパン	牛乳 バームクーヘン	フルーチェ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 パン
	8	9	10	11(山の日)	12	13
昼食	えのきと豆腐のみそ汁 豚肉のケチャップ炒め 小松菜とコーンのナムル 果物	にら玉スープ タラの西京漬け焼き ポテトサラダ 果物	そうめん 肉団子 胡瓜とわかめの酢の物 果物		肉丼 麩のみそ汁 果物	豚丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	プリン せんべい	牛乳 サンドイッチ	アイスクリーム せんべい		牛乳 パン	牛乳 パン
	15	16	17	18	19	20
昼食	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 果物	豆乳のみそスープ さんまのみぞれ煮 切り干し大根の旨煮 果物	じゃが芋のみそ汁 ナスとトマトのグラタン きざみオクラ 果物	麺スープ ささ身チーズフライ 南瓜のサラダ 果物	玉ねぎのみそ汁 ホッケのカレー醤油焼き ほうれん草のツナ和え 果物	ビビンバ丼 春雨スープ 果物
午後	牛乳 パン	牛乳 米粉のスティックケーキ	ヨーグルトケーキ	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ	牛乳 パン
	22	23	24	25	26	27
昼食	さつま汁 鶏焼肉 キャベツのゆかり和え 果物	なすのみそ汁 鯖の香味焼き マカロニサラダ 果物	野菜ラーメン 春巻き レタスサラダ 果物	もずくとオクラのスープ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	豆腐のみそ汁 タラフライ ラタトゥイユソース 果物	五目中華丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 ホットケーキ	牛乳 バームロール	ゼリー ビスケット	牛乳 ツナサンド	アイスクリーム せんべい	牛乳 パン
	29	30	31	<div data-bbox="1187 1165 2083 1516" data-label="Complex-Block"> <p style="text-align: center;">旬の野菜</p> <p>キュウリ・シシトウ・シソ・ナス・トマト・ピーマン・オクラ・トウモロコシ・カボチャなど、夏はおいしい野菜が豊富です。旬の物をしっかり食べて夏バテを防ぎ、病気にかからない元気な体を作りましょう。親子で夏野菜を使った料理を考えてみるのも楽しいですね。</p>  </div>		
昼食	もやしのみそ汁 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 果物	チンゲン菜のスープ カツオフライ サクサクレンコンサラダ 果物	花ふとえのきのすまし汁 鶏の塩焼き 小松菜のツナ和え 果物			
午後	アイスクリーム せんべい	ヨーグルト せんべい	牛乳 マーラーカオ			

・献立は物流の状況により、変更になる場合があります。

ご了承くださいませようお願いいたします。

今月の1人当たりの栄養量は 385Kcal 塩分1.6g

※ 8月10日と24日は、白ごはんを少し持ってきてください