

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1 牛乳 クラッカー	2 牛乳 ビスケット	3 牛乳 ウエハース	4 牛乳 せんべい	5 牛乳 リッツ	6 牛乳 ビスコ
屋食	ごはん かぶのみそ汁 鶏肉のんにく醤油煮 春雨サラダ 果物	ごはん すまし汁 マスの塩こうじ漬け ひじきの炒め煮 果物	ごはん 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	ごはん 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 夏野菜カレーライス 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 わかめおにぎり	フルーチェ せんべい	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 パン
午前	8 牛乳 ビスケット	9 牛乳 ビスコ	10 牛乳 クラッカー	11 山の日	12 牛乳 ウエハース	13 牛乳 せんべい
屋食	ごはん 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	ごはん 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	牛乳 鮭おにぎり		牛乳 パン	牛乳 パン
午前	15 牛乳 リッツ	16 牛乳 せんべい	17 牛乳 ビスケット	18 牛乳 ウエハース	19 牛乳 せんべい	20 牛乳 クラッカー
屋食	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 果物	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 麺スープ ささ身チーズフライ 南瓜のサラダ 果物	ごはん 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	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 パン
午前	22 牛乳 ビスケット	23 牛乳 ウエハース	24 牛乳 せんべい	25 牛乳 ビスコ	26 牛乳 リッツ	27 牛乳 せんべい
屋食	ごはん さつま汁 鶏焼肉 キャベツのゆかり和え 果物	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 わかめおにぎり	ゼリー ビスケット	牛乳 ツナサンド	牛乳 カレーピラフ	牛乳 パン
午前	29 牛乳 クラッカー	30 牛乳 ビスケット	31 牛乳 ウエハース	 <p><b>夏野菜がおいしい</b> トマト、キュウリ、ナス、オクラ、ピーマンなど、夏野菜がとてもおいしいです。旬の野菜をしっかり食べて、規則正しい生活を心がけ、元気に夏を乗り切りましょう。</p>		
屋食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	牛乳 ゆかりおにぎり	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 455Kcal 塩分1.5g