

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		1	2	3	4	5
屋食		卵豆腐のすまし汁 鮭の塩こうじ漬け焼き 切り干し大根の旨煮 果物	なすのみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め さつまいものレモン煮 果物	チンゲン菜スープ バーベキューチキン 花野菜サラダ 果物	玉ねぎと青菜のみそ汁 豚肉のしょうが焼き きゅうりの塩昆布和え 果物	ビビンバ丼 春雨スープ 果物
午後		牛乳 バームロール	牛乳 ビスケット	フルーチェ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい
	7	8	9	10	11	12
屋食	七タめんスープ 豚しゃぶ ナムル野菜 果物	豆腐とえのきのみそ汁 鶏肉の西京焼き コールスローサラダ 果物	夏野菜カレー ハンサムスー ヨーグルト 果物	もやしのみそ汁 ホッケのしょうゆ漬け焼き 高野豆腐と小松菜の炒め煮 果物	〈山の日〉 	豚丼 わかめのみそ汁 果物
午後	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ラスク	アイスクリーム せんべい	ミロ プリッツ		牛乳 せんべい
	14	15	16	17	18	19
屋食	肉丼 豆腐のみそ汁 果物	五目中華丼 なめこのみそ汁 果物	ズッキーニのスープ 鶏のマーマレード焼き ポテトサラダ 果物	さつまい 鯖のみそ煮 きゅうりともやしのゆかり和え 果物	にら玉スープ 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	ハヤシライス わかめとコーンのスープ 果物
午後	牛乳 せんべい	牛乳 せんべい	牛乳 ビスケット	牛乳 サンドイッチ	アイスクリーム せんべい	牛乳 せんべい
	21	22	23	24	25	26
屋食	花ふのすまし汁 照り焼きカレーチキン マカロニサラダ 果物	豚汁 さんまのレモン煮 三色ごま和え 果物	~いつもより、ごはんを少なめに 持ってきてください~ 冷やし中華 しゅうまい 果物	キャベツのみそ汁 豚玉炒め 春雨ツナマヨサラダ 果物	かぶのみそ汁 麻婆豆腐 小松菜のおひたし 果物	焼き肉丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 スティックパイ	アイスクリーム せんべい	牛乳 クリームパン	ミロ プリッツ	牛乳 バームロール	牛乳 せんべい
	28	29	30	31		
屋食	なめこのみそ汁 赤魚のみりん漬け焼き ひじきの炒め煮 果物	もずくとオクラのスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ ミニセリ	もやしのみそ汁 豚肉とピーマンの細切り炒め 卵焼き 果物	麺スープ タンドリーチキン ほうれん草のしらす和え 果物		
午後	牛乳 ビスケット	アイスクリーム せんべい	牛乳 バームクーヘン	牛乳 ツナサンド		

◎カレー、シチュー、丼ぶり、午後のおやつでスプーンマークの日は、スプーンを持ってきてください。
 ◎毎日のはしを忘れずに持ってきてください。
 ・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 377Kcal たんぱく質19.1g 脂質16.5g カルシウム228mg 鉄分2.0mg 塩分1.5g