

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3
昼食	<p>余りな野菜は、体たまりをとり、夏は汗をかき、野菜をたくさん食べて、夏を乗り切ろう。</p>	<p>食べた夏野菜をチェック!!</p>		チンゲン菜スープ タンドリーチキン 春雨サラダ 果物	けんちん汁 タラの西京漬け焼き 切り干し大根の炒め煮 果物	豚丼 わかめのみそ汁 果物
午後				アイスクリーム センペイ	牛乳 バームロール	牛乳 センペイ
	5	6	7	8	9	10
昼食	もやしのみそ汁 肉じゃが ブロッコリーのおかか和え 果物	えのきと豆腐のみそ汁 鮭の塩焼き ひじき炒め煮 果物	セタめんスープ お星さまハンバーグ さつま芋サラダ 天の川ゼリー	おにぎりデー 玉ねぎのみそ汁 白身魚フライ ブロッコリーナムル 果物	中華スープ 麻婆豆腐 ポリポリ胡瓜 果物	親子丼 麩のみそ汁 果物
午後	牛乳 ビスケット	ミロ プリッツ	アイスクリーム センペイ	牛乳 ミニチョコクロワッサン	プリン センペイ	牛乳 センペイ
	12	13	14	15	16	17
昼食	〈振替休日〉 	〜ごはんが必要な方は持ってきてください〜 そうめん 果物 麦茶	ハヤシライス 果物 麦茶	〜ごはんが必要な方は持ってきてください〜 肉うどん 果物 麦茶	〜ごはんが必要な方は持ってきてください〜 そうめん 果物 麦茶	タコライス 果物 麦茶
午後		ミニゼリー センペイ	アイスクリーム センペイ	ミニゼリー センペイ	アイスクリーム センペイ	ミニゼリー センペイ
	19	20	21	22	23	24
昼食	なすのみそ汁 鶏のマーマレード焼き マカロニサラダ 果物	豚汁 赤魚のみぞれ煮 キャベツの塩昆布和え 果物	〜ごはんが必要な方は持ってきてください〜 冷たいラーメン ぼうれん草のおひたし ゆで卵 果物	豆乳みそスープ 豚しゃぶ ナムル野菜 とろけるゼリー	きのこのみそ汁 鶏のさっぱり焼き サラスバサラダ 果物	〜ごはんが必要な方は持ってきてください〜 たぬきうどん 果物 麦茶
午後	アイスクリーム センペイ	ミロ プリッツ	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ビスケット	フルーチェ センペイ	アイスクリーム センペイ
	26	27	28	29	30	31
昼食	なめこのみそ汁 ホッケの醤油漬け焼き 三色ごま和え 果物	わかめのみそ汁 豚肉のケチャップ炒め ブロッコリーのおひたし 果物	夏野菜カレーライス コールスローサラダ メロンミルクプリン	花心のすまし汁 松風焼き 小松菜のコーン和え 果物	もずくスープ バーベキューチキン ポテトサラダ 果物	焼き肉丼 豆腐のみそ汁 果物
午後	ヨーグルト センペイ	牛乳 スティックパイ	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン	アイスクリーム センペイ	牛乳 センペイ

◎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 383kcal たんぱく質19.1g 脂質16.9g カルシウム215mg 鉄分1.6mg 塩分1.5g