

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		
午前	 夏野菜には、体の余分な熱を取ったり、汗で失われるミネラルやビタミンを豊富に含むものがあります。これらを食べて夏を乗り切りましょう。	1	牛乳 クラッカー	2	牛乳 ウエハース	3	牛乳 せんべい	4	牛乳 リッツ	5	牛乳 ビスコ	
屋食		ごはん 卵豆腐のすまし汁 鮭の塩こうじ漬け を豊富に含むものがあり ます。これらを食べて夏 を乗り切りましょう。	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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		フルーチェ せんべい	牛乳 クリームパン	牛乳 和風ツナおにぎり	牛乳 ホットケーキ	牛乳 せんべい						
午前	7	牛乳 ビスケット	8	牛乳 ビスコ	9	牛乳 クラッカー	10	牛乳 ウエハース	11	山の日	12	牛乳 せんべい
屋食	ごはん 七夕めんスープ 豚しゃぶ ナムル野菜 果物	ごはん 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	夏野菜カレーライス ハンサムスー ヨーグルト 果物	ごはん 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		豚丼 わかめのみそ汁 果物						
午後	牛乳 蒸しケーキ	牛乳 チャーハンおにぎり	牛乳 チーズトースト	牛乳 マカロニきな粉		牛乳 せんべい						
午前	14	牛乳 リッツ	15	牛乳 せんべい	16	牛乳 ビスケット	17	牛乳 ウエハース	18	牛乳 せんべい	19	牛乳 クラッカー
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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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 わかめおにぎり	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 せんべい						
午前	21	牛乳 ビスケット	22	牛乳 ウエハース	23	牛乳 せんべい	24	牛乳 ビスコ	25	牛乳 リッツ	26	牛乳 せんべい
屋食	ごはん 花心のすまし汁 照り焼きカレーチキン マカロニサラダ 果物	ごはん 豚汁 さんまのレモン煮 三色ごま和え 果物	冷やし中華 しゅうまい 果物	ごはん キャベツのみそ汁 豚玉炒め 春雨ツナマヨサラダ 果物	ごはん 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	プリン せんべい	牛乳 スティックパイ	牛乳 原宿ドッグ	牛乳 こいなりちゃん	牛乳 サンドイッチ	牛乳 せんべい						
午前	28	牛乳 クラッカー	29	牛乳 ビスケット	30	牛乳 ウエハース	31	牛乳 ビスコ				
屋食	ごはん 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	ごはん もずくとオクラのスープ ハンバーグ かぼちゃサラダ ミニゼリー	ごはん 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	ごはん 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 カレーピラフ	牛乳 お麩ラスク	麦茶 そうめん	ヨーグルト せんべい								

・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 457Kcal たんぱく質19g 脂質15.4g カルシウム237mg 鉄分2.0mg 塩分1.4g