

	月曜日 1	火曜日 2	水曜日 3	木曜日 4	金曜日 5	土曜日 6
昼食	けんちんみそ汁 さんまのレモン煮 三色ごま和え 果物	ニラ玉スープ 焼肉 野菜サラダ 果物	なすのみそ汁 じゃが芋のそぼろ煮 小松菜のおひたし 果物	玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 果物	麺スープ(オクラ入り) 星型のコロック ブロッコリーサラダ 七夕デザート 	チキンカレー 豆腐のみそ汁 果物
午後	アイスクリーム せんべい	牛乳 あんぱん	牛乳 豆乳蒸しパン	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 パン
8 9 10 11 12 13						
昼食	きのこのスープ 鶏肉の塩焼き さつま芋サラダ 果物	かぶのそぼろ汁 サバの豆乳みそ煮 キャベツのおひたし 果物	ちゃんぽん麺 しゅうまい ポリポリ胡瓜 ミニゼリー	わかめのみそ汁 麻婆豆腐 ナムル野菜 果物	ポテトのスープ 豚肉のケチャップ炒め 青菜のツナ和え 果物	肉丼 白菜のみそ汁 果物
午後	牛乳 サンドイッチ	牛乳 米粉ケーキ	ミロ プリッツ	牛乳 カステラサンド	アイスクリーム せんべい	牛乳 パン
15 16 17 18 19 20						
昼食	海の日 	中華スープ アジメンチ コールスローサラダ 果物	ハヤシライス わかめのスープ ハンサンスー 果物	もずくのすまし汁 いわしのトマト煮 根菜炒め 果物	えのきのみそ汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 果物	親子丼 花麩のみそ汁 果物
午後		牛乳 マーラーカオ	牛乳 バナナ せんべい	アイスクリーム せんべい	牛乳 スティックパン	牛乳 パン
22 23 24 25 26 27						
昼食	トマトとレタスのスープ ミートボール サラスパサラダ 果物	かしわ汁 ほっけのみりん漬け焼き ほうれん草の磯和え 果物	冷やし中華 チキンナゲット ボイルブロッコリー 果物	鶏団子と春雨のスープ 春巻き 南瓜サラダ 果物	厚揚げのみそ汁 さんまのみぞれ煮 小松菜のゆかり和え 果物	中華丼 なめこのみそ汁 果物
午後	牛乳 ミニたい焼き	アイスクリーム せんべい	牛乳 クッキー	牛乳 米粉マフィン	牛乳 サンドイッチ	牛乳 パン
29 30 31						
昼食	じゃが芋のみそ汁 いわしの甘煮 野菜炒め煮 果物	オニオンスープ チキンカツ キャベツのサラダ 果物	いんげんのみそ汁 サバのカレー風味焼き マカロニサラダ 果物	 <b>夏を乗り切ろう!</b> 暑い日が続くと食欲が落ち、つい冷たい飲み物や食べ物を取りがちになります。暑さの影響により、消化器官の働きが弱まるためです。糖分の摂り過ぎにも気を付けながら、食事内容を工夫したり、清涼飲料水よりも麦茶や水などで水分補給を補ったりしましょう。 		今月の1人当たりの栄養量 エネルギー377kcal たんぱく質17.8g 脂質15.8g カルシウム196mg 鉄分1.9mg 塩分1.4g
午後	アイスクリーム せんべい	牛乳 さつま芋スティックフライ	ゼリー 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。

※ 7月10日、24日は、白ごはんを少し持ってきてください