

	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 クッキー	4	牛乳 せんべい	5	牛乳 クラッカー	6	牛乳 ビスケット
屋食	ごはん けんちんみそ汁 さんまのレモン煮 三色ごま和え 果物		ごはん ニラ玉スープ 焼肉 野菜サラダ 果物		ごはん 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		ごはん 玉ねぎのみそ汁 鮭の塩焼き ひじきの炒め煮 果物		ごはん 《七タメニュー》 麺スープ(オクラ入り) 星型のコロッケ ブロッコリーサラダ 七タデザート 		チキンカレーライス 豆腐のみそ汁 果物	
午後	ミルクプリン せんべい		牛乳 あんぱん		牛乳 豆乳蒸しパン		牛乳 マカロニきな粉		牛乳 ゆかりおにぎり		牛乳 パン	
午前	8	牛乳 クッキー	9	牛乳 せんべい	10	牛乳 クラッカー	11	牛乳 ビスケット	12	牛乳 クッキー	13	牛乳 せんべい
屋食	ごはん きのこのスープ 鶏肉の塩焼き さつま芋サラダ 果物		ごはん 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		ごはん わかめのみそ汁 麻婆豆腐 ナムル野菜 果物		ごはん 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		牛乳 ごま塩おにぎり		牛乳 カステラサンド		ヨーグルト せんべい		牛乳 パン	
午前	15	海の日	16	牛乳 クラッカー	17	牛乳 ビスケット	18	牛乳 クッキー	19	牛乳 せんべい	20	牛乳 クラッカー
屋食			ごはん 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		ごはん もずくのすまし汁 いわしのトマト煮 根菜炒め 果物		ごはん 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		牛乳 チャーハンおにぎり		牛乳 スティックパン		牛乳 パン	
午前	22	牛乳 ビスケット	23	牛乳 クッキー	24	牛乳 せんべい	25	牛乳 クラッカー	26	牛乳 ビスケット	27	牛乳 クッキー
屋食	ごはん 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		ごはん 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 ポイルブロッコリー 果物		ごはん 鶏団子と春雨のスープ 春巻き 南瓜サラダ 果物		ごはん 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 お麩ラスク		フルーツヨーグルト せんべい		牛乳 わかめおにぎり		牛乳 米粉ケーキ		牛乳 サンドイッチ		牛乳 パン	
午前	29	牛乳 せんべい	30	牛乳 クラッカー	31	牛乳 ビスケット	 夏を乗り切ろう! 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。 					
屋食	ごはん じゃが芋のみそ汁 いわしの甘煮 野菜炒め 果物		ごはん オニオンスープ チキンカツ キャベツのサラダ 果物		ごはん 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							
午後	牛乳 ひじきおにぎり		牛乳 さつま芋スティックフライ		ゼリー せんべい							

今月の1人当たりの栄養量
 エネルギー482kcal
 たんぱく質19.5g
 脂質16.1g
 カルシウム266mg
 鉄分1.9mg
 塩分1.3g

・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願いたします。