

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
午前	夏場に 食欲増進する食事			1 牛乳 クッキー	2 牛乳 せんべい	3 牛乳 クラッカー	
屋食	夏は暑さで食欲が減退しがちです。夏バテを防ぐためにも、カレー粉や梅、レモンなどの酸味を使って、食欲増進を図りましょう。スパイスは風味を増すだけでなく、食欲増進や消化をよくするなど、さまざまな効果があります。			今月の1人当たりの栄養量 エネルギー491kcal たんぱく質19.2g 脂質16.1g カルシウム263mg 鉄分2.0mg 塩分1.4g	ごはん 中華スープ 麻婆なす キャベツのゆかり和え 果物	ごはん ポタージュスープ ハンバーグ ほうれん草のソテー 果物	チキンカレーライス 大根のみそスープ 果物
午後				牛乳 蒸しパン	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 パン	
午前	5 牛乳 ビスケット	6 牛乳 クッキー	7 牛乳 せんべい	8 牛乳 クラッカー	9 牛乳 ビスケット	10 牛乳 クッキー	
屋食	ごはん 大根のみそ汁 鶏のマーマレード煮 キャベツの華風和え 果物	ごはん けんちん汁 鮭の塩焼き 切干大根のサラダ 果物	冷やしうどん 野菜コロッケ ポリポリ胡瓜 ミニゼリー	ごはん 豆腐のすまし汁 インド煮 ブロッコリーの磯和え 果物	ごはん 青菜のみそ汁 さんまのみぞれ煮 春雨サラダ 果物	とり丼 チンゲン菜のスープ 果物	
午後	牛乳 デニッシュパン	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 サンドイッチ	牛乳 ピザパン	牛乳 パン	
午前	12 振替休日	13 牛乳 せんべい	14 牛乳 クラッカー	15 牛乳 ビスケット	16 牛乳 クッキー	17 牛乳 せんべい	
屋食		肉丼 豆腐のみそ汁 果物	鶏丼 キャベツのみそ汁 果物	ハヤシライス わかめのスープ 果物	ごはん じゃが芋のみそ汁 メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ 果物	豚丼 えのきのみそ汁 果物	
午後		牛乳 パン	牛乳 パン	牛乳 パン	プリン せんべい	牛乳 パン	
午前	19 牛乳 クラッカー	20 牛乳 ビスケット	21 牛乳 クッキー	22 牛乳 せんべい	23 牛乳 クラッカー	24 牛乳 ビスケット	
屋食	ごはん もずくのすまし汁 肉団子 ポテトサラダ 果物	ごはん 南瓜の豆乳みそスープ サバの西京焼き 三色和え 果物	夏野菜カレーライス 青菜のスープ サラスパサラダ 果物	ごはん 麺スープ アジフライ ナムル野菜 果物	ごはん なすと厚揚げのみそ汁 親子煮 青菜のおかか和え 果物	肉丼 わかめのみそ汁 果物	
午後	牛乳 ごま塩おにぎり	牛乳 スティックパン	ミルクスイーツ せんべい	牛乳 お麩ラスク	牛乳 ソーセージマフィン	牛乳 パン	
午前	26 牛乳 クッキー	27 牛乳 せんべい	28 牛乳 クラッカー	29 牛乳 ビスケット	30 牛乳 クッキー	31 牛乳 せんべい	
屋食	ごはん 豚汁 いわしの甘煮 ひじきの炒め煮 果物	ごはん きこのスープ 鶏のごまソース焼き コールスローサラダ 果物	冷やしそうめん イカリングフライ ボイルブロッコリー ミニゼリー	ごはん かき玉スープ ほっけの塩焼き 根菜のそぼろ煮 果物	ごはん 玉ねぎのみそ汁 カツのソース煮 マカロニサラダ 果物	ボークカレーライス キャベツのスープ 果物	
午後	フルーツヨーグルト せんべい	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳 黒糖蒸しパン	ゼリー せんべい	牛乳 パン	

・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。