



	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 温泉卵 アスパラのおかか和え	ご飯 みそ汁 鯖の西京焼き 菜の花のお浸し 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツのコンソメ煮 味付け海苔	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 梅干し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのなめ茸和え	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 小松菜の錦糸和え たいみそ	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花のゴマドレ和え しそこんぶ
	【エネルギー】417 kcal 【たんぱく質】17.7 g 【脂質】9.4 g 【炭水化物】62.1 g 【塩分】2.6 g	【エネルギー】351 kcal 【たんぱく質】15.8 g 【脂質】5.8 g 【炭水化物】56.9 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】398 kcal 【たんぱく質】11.1 g 【脂質】11.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】4.0 g	【エネルギー】410 kcal 【たんぱく質】13.5 g 【脂質】6.6 g 【炭水化物】72.3 g 【塩分】4.1 g	【エネルギー】399 kcal 【たんぱく質】16.0 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】65.0 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】338 kcal 【たんぱく質】10.4 g 【脂質】5.3 g 【炭水化物】59.8 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】359 kcal 【たんぱく質】13.8 g 【脂質】5.8 g 【炭水化物】62.1 g 【塩分】3.7 g
	ご飯 アジのしそおろしかけ いんげんの味噌炒め 小松菜の磯和え オレンジ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 わかめのマヨ和え もずく酢 りんご 牛乳	ご飯 ほっけの塩焼き オクラとひじきの和え物 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳	茎わかめご飯 鶏肉の照り焼き 和風スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 ホキの野菜のせ焼き ゴーヤの卵とじ 大根の梅和え りんご 牛乳	★おすすめメニュー★ ご飯 カレーチーズソースコロッケ 夏野菜和え モロヘイヤのお浸し フルーツミックス・牛乳	ご飯 豚丼風煮 いんげんのマヨ和え ほうれん草のお浸し オレンジ 牛乳
	【エネルギー】645 kcal 【たんぱく質】28.8 g 【脂質】12.0 g 【炭水化物】103.9 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】730 kcal 【たんぱく質】24.7 g 【脂質】28.0 g 【炭水化物】91.3 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】560 kcal 【たんぱく質】24.3 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】88.3 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】655 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】22.8 g 【炭水化物】86.8 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】517 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】10.6 g 【炭水化物】79.1 g 【塩分】1.3 g	【エネルギー】657 kcal 【たんぱく質】18.8 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】78.7 g 【塩分】2.0 g	【エネルギー】707 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】30.7 g 【炭水化物】84.9 g 【塩分】2.4 g
昼食・おやつ	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	メープルパンケーキ	カエデの実	ココアワッフル	苺クレープ	ひんやりムース(苺)
	【エネルギー】645 kcal 【たんぱく質】28.8 g 【脂質】12.0 g 【炭水化物】103.9 g 【塩分】3.7 g	【エネルギー】730 kcal 【たんぱく質】24.7 g 【脂質】28.0 g 【炭水化物】91.3 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】560 kcal 【たんぱく質】24.3 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】88.3 g 【塩分】1.7 g	【エネルギー】655 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】22.8 g 【炭水化物】86.8 g 【塩分】3.2 g	【エネルギー】517 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】10.6 g 【炭水化物】79.1 g 【塩分】1.3 g	【エネルギー】657 kcal 【たんぱく質】18.8 g 【脂質】22.4 g 【炭水化物】78.7 g 【塩分】2.0 g	【エネルギー】707 kcal 【たんぱく質】21.0 g 【脂質】30.7 g 【炭水化物】84.9 g 【塩分】2.4 g
	ご飯 清汁 鶏肉とキャベツの塩炒め オクラとトマトのせ冷奴 葱味噌にんにく	ご飯 みそ汁 ホキのバター醤油焼き もやしの梅ドレ和え たくあん漬け	ご飯 清汁 豚肉のごま味噌炒め カリフラワーソテー しば漬け	ご飯 みそ汁 和風卵焼き アスパラのマヨ和え さくら漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 パンプキンサラダ 白菜の浅漬け	ご飯 中華スープ 豆腐の中華煮 大根のマスタードサラダ ナムル	ご飯 みそ汁 サバの薬味醤油かけ ブロッコリーサラダ 枝豆おろし
	【エネルギー】470 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】12.9 g 【炭水化物】65.9 g 【塩分】3.5 g	【エネルギー】359 kcal 【たんぱく質】17.8 g 【脂質】5.6 g 【炭水化物】56.2 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】455 kcal 【たんぱく質】17.4 g 【脂質】15.0 g 【炭水化物】60.0 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】479 kcal 【たんぱく質】18.0 g 【脂質】17.7 g 【炭水化物】59.2 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】539 kcal 【たんぱく質】18.2 g 【脂質】18.9 g 【炭水化物】71.2 g 【塩分】3.1 g	【エネルギー】413 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】60.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】467 kcal 【たんぱく質】23.0 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】60.9 g 【塩分】3.7 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年7月31日迄