

7月		献立					エネルギー (kcal)	
1	土	夏野菜カレー	コンソメスープ	鶏肉の マヨネーズ焼	トマトサラダ	果物/ヨーグルト	漬物	615
2	日							
3	月	ごはん	味噌汁	肉野菜炒め	きゅうりの 胡麻和え	果物/ヨーグルト	漬物	608
4	火	ごはん	味噌汁	鶏肉とじゃが芋の 煮物	キャベツの おひたし	果物/ヨーグルト	漬物	607
5	水	ごはん	お吸い物	鮭の味噌煮	筑前煮	果物/ヨーグルト	漬物	602
6	木	ごはん	味噌汁	鶏肉の南蛮漬け	ポテトサラダ	果物/ヨーグルト	漬物	614
7	金	ごはん	味噌汁	豚しゃぶサラダ	野菜の香味和え	果物/ヨーグルト	漬物	610
8	土	冷やし中華	ミニごはん	豚肉ときのこの 塩炒め	煮びたし	果物/ヨーグルト	漬物	600
9	日							
10	月	ごはん	野菜スープ	オムレツ	ラタトゥイユ	果物/ヨーグルト	漬物	616
11	火	ごはん	お吸い物	鶏肉のトマト煮	きゅうりの 胡麻味噌和え	果物/ヨーグルト	漬物	607
12	水	ごはん	味噌汁	鶏肉と卵の親子丼	蒸し野菜	果物/ヨーグルト	漬物	611
13	木	ごはん	味噌汁	鶏肉の マヨネーズ焼	野菜の 酢味噌和え	果物/ヨーグルト	漬物	607
14	金	ごはん	味噌汁	肉じゃが	オクラの おかか和え	果物/ヨーグルト	漬物	608
15	土	ごはん	味噌汁	八宝菜	小松菜と油揚げ の煮びたし	果物/ヨーグルト	漬物	610
16	日							
17	月	カレー	コンソメスープ	なすの煮びたし	豆腐サラダ	果物/ヨーグルト	漬物	619
18	火	三色丼	味噌汁	かぼちゃ煮	きゅうりの 酢の物	果物/ヨーグルト	漬物	613
19	水	菜めし	味噌汁	鶏肉と大根の煮物	豆腐の甘辛煮	果物/ヨーグルト	漬物	609
20	木	ごはん	お吸い物	豚肉と野菜の旨煮	キャベツと 油揚げの炒め煮	果物/ヨーグルト	漬物	607
21	金	ごはん	味噌汁	鮭の照り焼き	きんぴらごぼう	果物/ヨーグルト	漬物	612
22	土	ごはん	味噌汁	酢豚	青菜の胡麻和え	果物/ヨーグルト	漬物	607
23	日							
24	月	エビピラフ	味噌汁	ポトフ	パインサラダ	果物/ヨーグルト	漬物	612
25	火	ごはん	味噌汁	白身魚のカレー焼	コールスロー	果物/ヨーグルト	漬物	603
26	水	ごはん	味噌汁	鶏肉の唐揚げ	野菜サラダ	果物/ヨーグルト	漬物	618
27	木	ごはん	味噌汁	ハンバーグ	野菜サラダ	果物/ヨーグルト	漬物	615
28	金	かけうどん	ミニおにぎり	肉豆腐	野菜のさっと煮	果物/ヨーグルト	漬物	610
29	土	ごはん	お吸い物	肉野菜味噌炒め	ひじき煮	果物/ヨーグルト	漬物	609
30	日							
31	月	ごはん	味噌汁	しょうが焼き	きのこサラダ	果物/ヨーグルト	漬物	615

*行事や食材の納品状況などにより、一部食材が変更になることがあります。ご了承ください。

*塩分や糖分を抑えめの方は減量しています。