

曜日	ひすい 0様	もも お弁当	水	あい K様	あかね お弁当	土	だいたい お弁当
日	6月27日	6月28日	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日
朝食	ご飯 麩と法蓮草の 味噌汁 彩り団子の煮物 蓮根のマスタード和え (牛乳) 	ご飯 かぶと青葱の 味噌汁 野菜炒め 金時豆 (牛乳)	ご飯 里芋と大根葉の 味噌汁 がんもの煮物 青梗菜の土佐和え (牛乳) 	ご飯 青梗菜と南瓜の 味噌汁 竹輪の煮物 とろろ芋 (牛乳) 	ご飯 じゃがいもとニラの 味噌汁 えび団子の煮物 ほうれん草の梅マヨ和え (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ソーセージのケチャップ炒め ブロッコリーのツナサラダ (牛乳) 	ご飯 お麩と春菊の 味噌汁 さつま揚げの炒め煮 いんげのなめ茸和え (牛乳)
昼食	ご飯 青梗菜のスープ 中華風オムレツ 肉焼売 カリフラワーの香味サラダ	ご飯 玉葱とわかめと 味噌汁 赤魚と利休煮 ピーマンと春雨の炒め物 小松菜の塩昆布和え	キーマカレー マカロニと野菜のサラダ 福神漬け 乳酸菌飲料	ご飯 茄子と絹さやの 味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズソース 金平れんこん 白菜のレモン風味お浸し	ご飯 お麩と大根葉の 清汁 メバルの磯焼き 茄子の味噌炒め モロヘイヤのお浸し	中華丼 玉子スープ 帆立風味フライ 搾菜和え	ご飯 かぶとキャベツの 味噌汁 鶏肉の照り焼き ごぼうの煮物 トマトサラダ
間食	南瓜ババロア	さつま芋のケーキ またはババロア	きな粉プリン 	あんパン または 水ようかん	夕張メロンゼリー	牛乳寒天わらび餅風	フルーツヨーグルト
夕食	ご飯 豆腐と大根葉の 味噌汁 鯖のみりん漬け 茄子の田楽	ご飯 南瓜と大根葉の コンソメスープ 鶏肉のトマト煮込み キャベツとツナのサラダ	ご飯 麩と青葱の 味噌汁 鯖と粕漬け 刻み昆布の煮物	ご飯 はんぺんと春菊の 味噌汁 玉子あんかけ豆腐 大根とアスパラのサラダ	ご飯 わかめとえのきの 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 キャベツのゆかり和え	ご飯 冬瓜と大根葉の 味噌汁 和風豆腐ハンバーグ オクラと大根の酢の物	ご飯 豆腐とわかめの 味噌汁 鰯の山椒焼き ほうれん草のごま和え
エネルギー	1545 kcal	1510 kcal	1478 kcal	1524 kcal	1473 kcal	1526 kcal	1470 kcal
蛋白質	57.1 g	61.3 g	59.4 g	56.4 g	57.6 g	56.2 g	63.0 g
食塩量	7.0 g	7.5 g	7.7 g	7.7 g	7.3 g	7.0 g	7.0 g

曜日	月	火	みどり H様	あお K様	金	れもん お弁当	みどり お弁当
日	7月4日	7月5日	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	むらさき K様
朝食	ご飯 冬瓜と絹さやの 味噌汁 枝豆しんじょと茄子の煮物 納豆 (牛乳)	ご飯 しめじと南瓜の 味噌汁 ニラ玉 大根の塩糍和え (牛乳)	ご飯 冬瓜と大根葉 味噌汁 肉団子の甘辛煮 カリフラワーのサラダ (牛乳)	ご飯 里芋とオクラの 味噌汁 炒り豆腐 白菜のしらす和え (牛乳)	ご飯 お麩と大根葉の 味噌汁 いわしつみれの煮物 かぶの胡麻和え (牛乳)	ご飯 ベーコンスープ オムレツ ポパイサラダ (牛乳)	ご飯 とろろ昆布と絹さやの 味噌汁 ツナじゃが カリフラワーの甘酢漬け (牛乳)
昼食	ご飯 はんぺん和大根葉の 味噌汁 カレイの葱田楽 がんもの煮物 オクラの塩昆布和え	 ハヤシライス 野菜ナゲット コールスローサラダ 乳酸菌飲料	 ユニット お楽しみランチ ※厨房設備整備の ため	～七夕メニュー～ 七夕そうめん ホキの天ぷら ラムネゼリー 	ご飯 大根とオクラの 中華スープ 鶏のチリソースかけ えび焼売 春雨サラダ	ご飯 里芋と葱の 味噌汁 白身魚フライ 卵の花 玉葱サラダ	ご飯 お麩と小松菜の 味噌汁 豚肉の生姜焼き 冬瓜の煮物 フルーツ
間食	チョコレートババロア	水羊羹	クリームパン またはプリン	ぼたぼた焼き または ぶどうゼリー	黒糖ケーキ またはピーチゼ リー	フルーツヨーグルト	お茶あずき寒天
夕食	ご飯 白菜と油揚げの 味噌汁 肉じゃが 小松菜のコーンサラダ	ご飯 お麩とオクラの 味噌汁 豆腐野菜あんかけ れんこんの明太炙り	ご飯  わかめスープ 回鍋肉 チンゲン菜の中華和え	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ ポークビーンズ マカロニサラダ	ご飯 玉ねぎと絹さやの 味噌汁 鯖の漬け焼き 小松菜の梅和え	ご飯 はんぺんと春菊の 清汁 鶏肉のみぞれ煮 ごぼうサラダ	ご飯 かぶとわかめの 味噌汁 メバルの山椒焼き 茄子とさつま揚げの炒め物
エネルギー	1490 kcal	1481 kcal	1073 kcal	1473 kcal	1487 kcal	1477 kcal	1466 kcal
蛋白質	63.2 g	55.7 g	40.1 g	56.0 g	62.3 g	56.2 g	60.9 g
食塩量	7.3 g	7.0 g	4.4 g	7.5 g	7.1 g	7.2 g	7.1 g

曜日	月	火	みどり T様	木	あお お弁当	ひすい お弁当	あい お弁当
日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日
朝食	ご飯 里芋といんげんの 味噌汁 肉詰めいなり 白菜のゆかり和え (牛乳) 	ご飯 ほうれん草とお麩の 味噌汁 竹輪と冬瓜の炒り煮 とろろ芋 (牛乳)	ご飯 小松菜とえのきの 清汁 えび団子の炒め物 金時豆 (牛乳) 	ご飯 お麩と青ネギの 味噌汁 がんもの煮物 チンゲン菜の和え物 (牛乳)	ご飯 冬瓜とオクラの 味噌汁 はんぺん煮 納豆 (牛乳)	ご飯 えのきと人参の コンソメスープ スクランブルエッグ ほうれん草のサラダ (牛乳)	ご飯 じゃがいもと青ネギの 味噌汁 三色高野信田煮 浅漬け (牛乳) 
昼食	ご飯 春菊と高野豆腐の 味噌汁 鯖の利休焼き れんこんの金平 小松菜の辛子和え	夏野菜カレー ツナマヨサラダ 福神漬 乳酸菌飲料 	菜飯  じゃがいもと葱の 味噌汁 揚げ出し豆腐 豚肉とごぼうのしぐれ煮 きゅうりと白菜のポン酢和え	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 手作りハンバーグトマトソース ジャーマンポテト ブロッコリーのマスタードサラダ	ご飯 わかめとしめじの 味噌汁 豚バラと野菜のレモン炒め えびしんじょのあんかけ 冷やしなす	ご飯 長葱と春菊の 味噌汁 鱈の甘酢だれ 蓮根の煮物 大根のかにかまサラダ	ご飯 はんぺんと菜の花の 清汁 炒り鶏 枝豆ふんわり蒸し マカロニサラダ
間食	蒸しパン(ブルーベ リークリーム) またはオレンジゼリー	やわらかおかき または青りんごゼリー	スイートポテト	白あん羊羹	ロールケーキ またはババロア	フルーツヨーグルト	カスタードプリン
夕食	ご飯 もやしと大根葉の 味噌汁  親子煮 大根のナムル	ご飯 わかめとかぶの 中華スープ カレイの彩りあんかけ 焼きビーフン	ご飯 絹さやと油揚げの 味噌汁 豚肉のパーベキュー焼き ひじきとさつま揚げの煮物	ご飯 高野豆腐と大根葉の 味噌汁 赤魚の煮付け 三色彩り炒め	ご飯 お麩といんげんの 味噌汁 豆腐の五目煮 小松菜のツナ和え	ご飯  もやしと大根葉の 中華スープ 豚肉のオイスターソース炒め かぼちゃ焼売	ご飯 冬瓜とわかめの 味噌汁 鯖の香味焼き 切干大根煮
エネルギー	1475 kcal	1485 kcal	1493 kcal	1475 kcal	1522 kcal	1520 kcal	1540 kcal
蛋白質	64.5 g	57.2 g	56.5 g	61.4 g	59.8 g	63.3 g	60.4 g
食塩量	7.6 g	7.2 g	7.4 g	6.9 g	7.5 g	7.1 g	7.6 g

曜日	月	火	むらさき お弁当	木	金	土	日
日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
朝食	ご飯 おくらとお麩の味噌汁 ウインナー炒め カリフラワーの梅風味サラダ (牛乳)	ご飯 長葱とほうれん草の味噌汁 さつま揚げの煮物 白菜のゆかり和え (牛乳)	ご飯 いんげんとしめじの味噌汁 なすと焼き豆腐の甘辛煮 小松菜のおかか和え (牛乳)	ご飯 じゃがいもとニラの味噌汁 鶏肉の野菜蒸し 納豆 (牛乳)	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ えび団子と野菜のコンソメ煮 ブロッコリーのツナサラダ (牛乳) 	ご飯 えのきと小松菜の味噌汁 枝豆しんじょの煮物 キャベツのしらす和え (牛乳)	ご飯 里芋と青ネギの味噌汁 炒り豆腐 ほうれん草の煮浸し (牛乳)
昼食	ロールパン  栄養強化コーンクリームスープ コロッケ アスパラとトマトのサラダ フルーツ 	ご飯 玉ねぎとわかめの味噌汁 ほっけの塩糍焼き レバー甘辛炒め 大根の青じそ和え	ご飯 かぶと青ネギの味噌汁 豚肉と野菜の塩昆布炒め 蓮根の煮物 オクラの柚子和え	～運動会弁当～  おにぎり とんかつ 玉子焼き・お浸し 煮豆・フルーツ	ご飯  豆腐とオクラの味噌汁 鶏肉のコーンマヨネーズ ひじきと大豆の煮物 チンゲン菜の桜和え	～土用の丑の日メニュー～  うなとろ丼 清汁 冬瓜の彩り煮 豆腐サラダ	ご飯 ピーマンと菜の花のコンソメスープ スパニッシュオムレツ レモンとバジルのチキン香り揚 大根のピクルス
間食	冷やし汁粉	ふんわりワッフル	黒蜜寒天	黄桃ケーキ またはぶどうゼリー	フルーツヨーグルト	フルーツヨーグルト(すいか)	ソフトサラダ煎餅 またはピーチゼリー
夕食	ご飯 小松菜とえのきの味噌汁 厚揚げの玉子とじ きゅうりともやしのだし和え	ご飯 お麩とオクラの味噌汁 鶏肉のわさびマヨ焼き 里芋の煮物	ご飯 高野豆腐とチンゲン菜の味噌汁 ぶりの照り焼き 冬瓜のくず煮	ご飯  わかめスープ 豆腐の肉味噌あんかけ ナムル	ご飯 玉子と青ネギの味噌汁 鮭フライ 大根のなめ茸和え	ご飯  玉子と絹さやの中華スープ 焼き肉 かに焼売	ご飯 お麩と大根葉の清汁 いわしの梅煮 いんげんとハムの炒め物
エネルギー	1540 kcal	1467 kcal	1514 kcal	1529 kcal	1517 kcal	1503 kcal	1538 kcal
蛋白質	56.7 g	59.1 g	58.6 g	60.6 g	60.2 g	56.1 g	60.4 g
食塩量	7.2 g	7.5 g	7.2 g	7.0 g	7.7 g	7.2 g	7.8 g

曜日	月	火	しんじゅ お弁当	あお U様	金	もも お弁当	日
日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	ひすい S様	7月31日
朝食	ご飯 わかめとわかめ 味噌汁 竹輪と白菜の炒め煮 金時豆 (牛乳)	ご飯 キャベツと油揚げの 味噌汁 ふんわり団子の煮物 オクラのおかか和え (牛乳)	ご飯 里芋と青ネギの 味噌汁 三色高野信田煮 マカロニサラダ (牛乳)	ご飯 油揚げといんげんの 味噌汁 ツナじゃが ほうれん草のごま和え (牛乳)	ご飯 南瓜と長葱の 味噌汁 野菜炒め 納豆 (牛乳)	ご飯 じゃが芋とベーコンの コンソメスープ オムレツ コールスローサラダ (牛乳)	ご飯 わかめと油揚げの 味噌汁 いわしつみれの煮物 白菜の磯香和え (牛乳)
昼食	ご飯 とろろ昆布と長葱の 清汁 鯖の煮付け 茶碗蒸し アスパラの酢味噌和え	ご飯 にらと大根の 中華スープ 麻婆豆腐 茄子といんげんのオイスター炒め 春雨サラダ	ご飯 玉ねぎとわかめの 味噌汁 赤魚の幽庵焼き 南瓜の小豆煮 小松菜のピーナッツ和え	二色丼 玉子と大根葉の 清汁 茄子とさつま揚げの煮物 ごぼうときゅうりのサラダ HAPPY BIRTHDAY	～スタミナメニュー～ ご飯 里芋とニラの味噌汁 若鶏の唐揚げ チャンプルー(ゴーヤ入り) もずく酢	ご飯 高野豆腐と青ネギの 味噌汁 ホッケの昆布醤油漬焼き 蓮根の煮物 小松菜の梅和え	ご飯 焼きそば 春巻 かに風味サラダ
間食	かぼちゃババロア	お茶羊羹	はちみつりんごケーキ または青りんごゼリー	あずき牛乳寒天	海老せん またはババロア	フルーツヨーグルト	きな粉プリン
夕食	ご飯 豆腐と大根葉の 味噌汁 鶏肉の南蛮漬け じゃが芋とさつま揚げの煮物	ご飯 絹さやと玉葱の 味噌汁 鯖のごま焼き 彩りサラダ	ご飯 栄養強化 コーンクリームスープ 野菜ハンバーグ コンソメ煮	ご飯 わかめと大根の 中華スープ 厚揚げの中華炒め 蒸し餃子	ご飯 お麩と菜の花の 清汁 鯖の西京焼き 切干大根煮	ご飯 えのきと大根葉の 味噌汁 豚肉のくわ焼き 冷奴	ご飯 豆腐と長葱の 清汁 豚肉の味噌焼き 刻み昆布の煮物
エネルギー	1463 kcal	1499 kcal	1477 kcal	1501 kcal	1516 kcal	1497 kcal	1535 kcal
蛋白質	64.0 g	58.9 g	56.0 g	58.5 g	60.5 g	57.5 g	61.3 g
食塩量	7.2 g	7.6 g	7.7 g	7.6 g	7.2 g	7.1 g	7.7 g