



		7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝		かに雑炊 切干大根の炒り煮 フルーツ缶(洋梨)	鶏雑炊 ツナと野菜の甘辛炒め フルーツ缶(りんご)	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(白桃)	卵雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(マンゴー)	ごはん 小松菜の炒め煮 すまし汁 ふりかけ(しそ)
		エネルギー 313kcal 食塩 1.2g	エネルギー 326kcal 食塩 0.8g	エネルギー 362kcal 食塩 0.9g	エネルギー 390kcal 食塩 1g	エネルギー 319kcal 食塩 1.5g
昼		赤飯 鶏肉のタルタルソース焼き コールスローサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ	ごはん 赤魚のごま醤油焼き 冬瓜の冷やし鉢 フルーツ缶(ミックス) みそ汁	ごはん 鶏肉の玉ねぎソース ポテトサラダ フルーツ缶(パイン) みそ汁	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしと青梗菜の和え物 フルーツ缶(みかん) みそ汁	シーフードカレー カリフラワーサラダ フルーツ缶(キウイ) 香の物(福神漬)
		エネルギー 568kcal 食塩 2.5g	エネルギー 483kcal 食塩 2.6g	エネルギー 508kcal 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 食塩 2.4g	エネルギー 531kcal 食塩 3.2g
おやつ		青りんごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	オレンジゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g
夕		ごはん さわらの漬け焼き 肉じゃが オクラのポン酢和え	ごはん 豚肉ともやしの葱塩炒め かぼちゃの煮物 小松菜と揚げのお浸し	ごはん フライニ種盛り ほたてフライ&えびカツ レバーの炒め物 大根のゆかり和え	ごはん 松風焼き 冬瓜とちくわの煮物 なすのおろし醤油和え	ごはん 豆腐チャンプル 焼き餃子 ほうれん草のナムル
		エネルギー 579kcal 食塩 2.6g	エネルギー 647kcal 食塩 2.2g	エネルギー 569kcal 食塩 2.2g	エネルギー 567kcal 食塩 2.4g	エネルギー 609kcal 食塩 2.1g

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝	中華雑炊 チキンボールと野菜の和風煮 フルーツ缶(みかん)	ごはん 白菜の煮浸し みそ汁 ふりかけ(たらこ)	芋粥 ツナと野菜のソテー フルーツ缶(白桃)	かに雑炊 豚じゃが フルーツ缶(キウイ)	卵雑炊 鶏肉と野菜の甘辛炒め フルーツ缶(りんご)	鶏雑炊 ピーマンのきんぴら フルーツ缶(ミックス)	ごはん 白菜の煮浸し すまし汁 ふりかけ(のりたま)
	エネルギー 356kcal 食塩 1.6g	エネルギー 331kcal 食塩 1.7g	エネルギー 296kcal 食塩 0.8g	エネルギー 384kcal 食塩 1.3g	エネルギー 330kcal 食塩 1.4g	エネルギー 340kcal 食塩 0.9g	エネルギー 299kcal 食塩 1.6g
昼	ごはん しいらの香草焼き 二色和え フルーツ缶(ミックス) みそ汁	かに散らし寿司 筑前煮 ほうれん草のごま和え 七夕そうめん	ごはん 豚肉とピーマンのオニオンスライス炒め パンプキンサラダ フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き なすの煮物 フルーツ缶(洋梨) みそ汁	ごはん 白身魚と夏野菜のトマトソースかけ 春雨サラダ フルーツ缶(みかん) 中華スープ	ごまだれ冷やしラーメン 春巻き 青梗菜と魚肉ソーセージの炒め物 フルーツ缶(黄桃)	ごはん ますのほうれん草ソース キャベツのサラダ フルーツ缶(マンゴー) トマトコンソメスープ
	エネルギー 469kcal 食塩 2.6g	エネルギー 575kcal 食塩 3.3g	エネルギー 654kcal 食塩 2.9g	エネルギー 610kcal 食塩 2.5g	エネルギー 528kcal 食塩 2.4g	エネルギー 636kcal 食塩 5.1g	エネルギー 578kcal 食塩 2.7g
おやつ	コーヒーゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	七夕ゼリー エネルギー 59kcal 食塩 0g	いちごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	抹茶ゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	マスカットゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	ライチゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g	青りんごゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g
夕	ごはん 豚肉の辛みそかけ 厚揚げと大根の煮物 おくらのおろし和え物	ごはん さばの漬け焼き 里芋の煮ころがし ブロッコリーの和風サラダ	ごはん 干草焼き かぶの煮物 いんげんのピーナツ和え	ごはん メバルの生姜煮 卵の花 ほうれん草の酢味噌かけ	ごはん 豚肉のポン酢炒め さつま芋と昆布の煮物 畑菜とかまぼこのお浸し	ごはん ほっけの塩麹焼き きんぴらごぼう おろし和え	ごはん 牛肉ときのこの炒め物 里芋とちくわの含め煮 ブロッコリーの和え物
	エネルギー 635kcal 食塩 2.1g	エネルギー 541kcal 食塩 1.7g	エネルギー 512kcal 食塩 2.3g	エネルギー 464kcal 食塩 2.5g	エネルギー 602kcal 食塩 2.2g	エネルギー 465kcal 食塩 1.4g	エネルギー 582kcal 食塩 2.4g

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	
朝	芋粥 厚揚げの甘辛炒め フルーツ缶(白桃)	ごはん 豚肉と野菜の旨煮 みそ汁 ふりかけ(かつお)	鮭雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(洋梨)	 <p>旬の野菜を食べてみましょう！ きゅうりやトマト、ナスなどの夏野菜がおいしくなっ て くる季節です。 旬の野菜は、旬でない季節のものよりも栄養価が 高いです。 おいしく健康にもいい夏野菜を食べてみましょう！</p> 
	エネルギー 389kcal 食塩 0.8g	エネルギー 334kcal 食塩 1.8g	エネルギー 388kcal 食塩 0.8g	
昼	ごはん 八宝菜 甘酢のミートボール フルーツ缶(パイン) 中華スープ	ごはん さばのみそ焼き ゴーヤチャンプル フルーツ缶(ミックス) お吸い物	手作りカレー ブロッコリーのサラダ フルーツ缶(パイン) 福神漬	
	エネルギー 648kcal 食塩 2.9g	エネルギー 602kcal 食塩 2.8g	エネルギー 566kcal 食塩 3.3g	
おやつ	ぶどうゼリー エネルギー 47kcal 食塩 0g	赤メロンゼリー エネルギー 67kcal 食塩 0g	ピーチゼリー エネルギー 46kcal 食塩 0g	
夕	ごはん あじの漬け焼き ひじきの煮物 きゅうりの和え物	ごはん チキンのカレーグリル ジャーマンポテト カリフラワーのサラダ	ごはん 赤魚の香味焼き 冬瓜のかにかまあんかけ マカロニサラダ	
	エネルギー 423kcal 食塩 2.1g	エネルギー 497kcal 食塩 1.9g	エネルギー 508kcal 食塩 2.2g	

※献立は一部変更になる場合があります※