

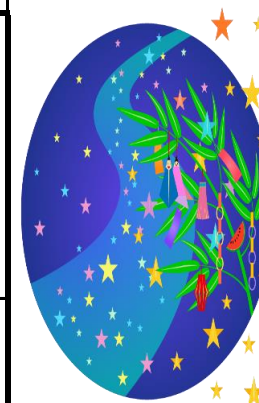


日付	1	2	3	4	5	6	7	8
曜日	月	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ホットドック 牛肉コロッケ ハムエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 えびカツ もやしとひき肉の炒め物 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草入りスクランブルエッグ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 ごぼうと鶏肉の甘辛炒め チーズいもち みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌煮 だし巻き玉子 ウィンナー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さんまのみりん焼き 鶏肉入り切干大根 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉のBBQソース炒め 揚げだし豆腐 みそ汁 サラダバー 牛乳	塩フレンチトースト チキンスクランブルエッグ チリソース肉団子 スープ サラダバー 牛乳
	913 kcal 36.8 g 358 mg 3.8 mg 6 g 46 g	837 kcal 36.6 g 406 mg 3.5 mg 3.7 g 33.8 g	866 kcal 33.2 g 460 mg 4.1 mg 4.4 g 39 g	900 kcal 31.7 g 407 mg 4.3 mg 2.8 g 31.6 g	821 kcal 31.5 g 403 mg 4.2 mg 4 g 39.9 g	860 kcal 34.9 g 501 mg 4.7 mg 3.9 g 38.7 g	895 kcal 37.4 g 399 mg 3.8 mg 3.8 g 39.7 g	909 kcal 39.9 g 374 mg 3.5 mg 6.3 g 47.1 g
夕食	シンガポールチキンライス フィッシュ&チップス 白菜とベーコンのソテー スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚の南蛮炒め カレー春巻 蓮根とつくねの白湯煮 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 たらの塩レモン焼き 厚揚げの肉味噌炒め 鶏むねと小松菜のみぞれ煮 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	牛すじカレーライス 鶏唐揚げ 温泉卵 みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 いわしのチーズオープン焼き アスパラベーコンソテー コーンボール スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 牛ブルコギ キムチ餃子 ピリ辛ナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	～七夕メニュー～ ご飯 グリルチキンステーキ ジャーマンポテト デザート スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 照り焼きハンバーグ 手作り塩唐揚げ 豚汁 サラダバー ヨーグルト
	1037 kcal 48.6 g 194 mg 2.6 mg 3.6 g 48.8 g	1043 kcal 29.4 g 193 mg 2.3 mg 4.5 g 53.6 g	921 kcal 48.5 g 517 mg 6.1 mg 4.8 g 36.2 g	1092 kcal 40.9 g 423 mg 4.8 mg 3.9 g 48.1 g	981 kcal 49.1 g 521 mg 5.5 mg 5.1 g 46.1 g	983 kcal 39.5 g 342 mg 5.4 mg 5.5 g 44.3 g	1014 kcal 33.8 g 209 mg 2.6 mg 5.3 g 45.1 g	963 kcal 40.4 g 216 mg 3.2 mg 5.1 g 41.6 g

*朝食・夕食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。

7月

日付	9	10	11	12	13	14	15
曜日	火	水	木	金	土	日	月
朝食	ご飯 ささみチーズフライ きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め ミニ白身魚フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 フライドチキン ミートオムレツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 コーン&ウィンナーカレー ハムカツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 若鶏のごま照焼 なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の生姜焼き かに爪フライ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 あじフライ 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳
	 823 kcal  34.1 g  431 mg  3.7 mg  3.8 g  30.4 g	 832 kcal  37.2 g  369 mg  3.1 mg  3.6 g  33.7 g	 822 kcal  40.4 g  388 mg  5.3 mg  3.4 g  35.1 g	 932 kcal  29.2 g  392 mg  4.6 mg  5.1 g  45.2 g	 902 kcal  30.3 g  400 mg  3.6 mg  3.4 g  39.8 g	 807 kcal  41.4 g  420 mg  3.9 mg  3.9 g  30.7 g	 878 kcal  33.6 g  365 mg  3.5 mg  4.1 g  37 g
夕食	牛肉混ぜご飯 蒸し鶏とキャベツの梅和え 小エビあんかけ湯豆腐 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏肉の味噌焼き ほうれん草とベーコンのソテー 肉じゃが みそ汁 サラダバー ヨーグルト	麻婆あんかけ焼きそば 具だくさん焼売 蒸し野菜のごまだれ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚味噌キムチ ミニ肉まん もやしのナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	・少し早い土用の日・ 鰻のひつまぶし 卵豆腐 すまし汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 若鶏の蒲焼き 肉野菜炒め 水餃子スープ サラダバー ヨーグルト	五目炒飯 貝柱春巻 高野豆腐のきのこ麻婆 スープ サラダバー ヨーグルト
	 1141 kcal  39.1 g  455 mg  5.6 mg  4.2 g  41.1 g	 1088 kcal  48 g  285 mg  5.1 mg  4.7 g  50.9 g	 1030 kcal  41.9 g  355 mg  4.4 mg  6.1 g  46.4 g	 1118 kcal  42.2 g  306 mg  4.5 mg  5 g  51 g	 1003 kcal  40.4 g  378 mg  4.5 mg  5.1 g  38.0 g	 1128 kcal  49.2 g  204 mg  2.8 mg  4.1 g  50.9 g	 1080 kcal  40.3 g  299 mg  4.1 mg  6 g  49.1 g



*朝食・夕食はビュッフェスタイルです。
*仕入状況により、食材・メニューに変更がある場合がございます。



日付	16	17	18	19	20	21	22	23
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火
朝食	ご飯 若鶏のバジル焼 トマトパンネ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ごぼうと鶏肉の煮物 照り焼き肉団子 みそ汁 サラダバー 牛乳	チリホットドック ハッシュドポテト チーズスクランブルエッグ スープ サラダバー 牛乳	ご飯 ブリのバター醤油焼き ほうれん草のごま和え みそ汁 サラダバー 牛乳	和風あざりスパゲッティ 照り焼き肉団子 ウインナー スープ サラダバー 牛乳	牛ひきカレー ベーコンスクランブル スープ サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉の豆乳フリカッセ風 小松菜とエリンギのソテー みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 和風おろしハンバーグ 蓮根と鶏肉の甘酢あんかけ みそ汁 サラダバー 牛乳
	812 kcal 33.8 g 337 mg 3.3 mg 4.2 g 36.3 g	879 kcal 33.1 g 389 mg 4 mg 4.5 g 40.6 g	835 kcal 29.3 g 417 mg 3.4 mg 5.6 g 46.7 g	833 kcal 34.7 g 508 mg 6 mg 3.6 g 39.5 g	839 kcal 32.5 g 320 mg 3.9 mg 6.6 g 42.7 g	816 kcal 30.4 g 356 mg 4.9 mg 3.9 g 48.6 g	784 kcal 32.7 g 465 mg 4.9 mg 3.1 g 34.7 g	807 kcal 29.9 g 394 mg 3.8 mg 3.9 g 30.8 g
夕食	ご飯 ヤンニョムチキン 豆苗炒め 黒豚焼売 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚肉の味噌バター炒め コーンボール こんにゃくと野菜のおかか煮 オニオンスープ サラダバー ヨーグルト	きのごあんかけ炒飯 チリソース春巻 麻婆茄子 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 ポークソテーはち味噌ソースがけ チキンナゲット 切干大根の煮物 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 ミルフィーユカツ 高野豆腐の煮物 ツナときゅうりの和え物 スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 鶏肉豆腐 ブロッコリーの味噌マヨ和え みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 牛肉のオイスター炒め 厚揚げのうま煮 もやしと小松菜のナムル みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚の豆板醤マヨ炒め 餃子 白菜の中華煮 スープ サラダバー ヨーグルト
	1022 kcal 47 g 254 mg 3.3 mg 4.3 g 49.1 g	1013 kcal 26.8 g 203 mg 2 mg 3.7 g 56.9 g	1029 kcal 34.1 g 207 mg 3 mg 5.5 g 43.8 g	1005 kcal 34.6 g 295 mg 3.3 mg 4.7 g 47.1 g	1029 kcal 42.7 g 286 mg 3.1 mg 4.3 g 49.1 g	969 kcal 50.2 g 520 mg 5 mg 6.7 g 34.1 g	972 kcal 40.9 g 532 mg 7.3 mg 4 g 47 g	989 kcal 35.5 g 209 mg 2.4 mg 5.3 g 48.4 g



日付	24	25	26	27	28	29	30	31
曜日	水	木	金	土	日	月	火	水
朝食	ご飯 若鶏のしょうゆ香り揚げ 塩野菜炒め みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚とまいたけのバターポ ン焼き ミートボール スープ サラダバー 牛乳	ご飯 肉団子入り野菜炒め 筑前煮 みそ汁 サラダバー 牛乳	五目炊き込みご飯 なすの挟み揚げ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 さばの味噌マヨ焼き メンチカツ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 タンドリーチキン そぼろ肉じゃが みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 豚肉の葱塩焼き なすのピリ辛だれかけ みそ汁 サラダバー 牛乳	ご飯 鶏肉と白菜のとろとろ煮 込み きんぴらごぼう みそ汁 サラダバー 牛乳
	784 kcal 34 g 387 mg 3.1 mg 3.1 g 30.9 g	873 kcal 31.6 g 295 mg 1.9 mg 3.9 g 43.2 g	871 kcal 31.2 g 429 mg 4 mg 5.1 g 35.2 g	910 kcal 28.5 g 389 mg 4.2 mg 4.5 g 38.2 g	895 kcal 33.1 g 392 mg 4.7 mg 4.4 g 39.1 g	909 kcal 38.3 g 399 mg 4.6 mg 5.2 g 37.7 g	846 kcal 36.7 g 405 mg 4.1 mg 4.4 g 35.9 g	843 kcal 30 g 421 mg 3.8 mg 3.5 g 37.3 g
夕食	ご飯 さわらのガーリックペッ パー焼き 牛肉コロッケ 彩蒸し野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	カレー風味焼きそば 鶏と里芋の旨煮 キャベツとちくわのおか か和え スープ サラダバー ヨーグルト	カツ煮風丼 味噌野菜炒め いかのキムチ和え みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チキン南蛮 ほうれん草とベーコンの がリ炒め 蒸し野菜のごまだれ和え スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 豚ロースの生姜焼き かにクリームコロッケ ミネストローネスープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 鶏塩レモン唐揚げ つみれと大根のさっと煮 グリル野菜 みそ汁 サラダバー ヨーグルト	ご飯 チーズインハンバーグ じゃが芋のベーコン煮 きのことキャベツのカ レー炒め スープ サラダバー ヨーグルト	ご飯 乱切りチンジャオロー スー 中華ニラ玉 ミニ肉まん スープ サラダバー ヨーグルト
	921 kcal 40.4 g 264 mg 3.9 mg 3.1 g 35.8 g	989 kcal 36.6 g 239 mg 3.4 mg 7.6 g 42.3 g	1034 kcal 47.8 g 301 mg 4.3 mg 5.1 g 47.7 g	964 kcal 48.3 g 227 mg 3.3 mg 4.8 g 42 g	978 kcal 37.5 g 192 mg 1.7 mg 4.4 g 45.5 g	978 kcal 33.3 g 264 mg 2.6 mg 4.4 g 46.9 g	983 kcal 33.6 g 352 mg 3.9 mg 6.8 g 47.3 g	1126 kcal 43 g 235 mg 3.4 mg 5.9 g 49.2 g