



7月提供メニュー



	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
		Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー
朝食		ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース ビーフンソテー 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ 海苔佃煮 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価		エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.5g
昼食		ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ フロッキーとコーンのマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 フルーツ
栄養価		エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 955kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g
夕食		ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナックエンドウのハニーマスタード和え ひじきのサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグシャリアビンソース かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し 漬物 フリリン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め きゅうりの梅おかか和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 漬物 フルーチェ
栄養価		エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g 食塩相当量 4.8g

	7	8	9	10	11	12	13
	Aメニュー	Bメニュー	Cメニュー	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー	Aメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース ビーフンソテー 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ 海苔佃煮 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g
昼食	ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ フロッキーとコーンのマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 フルーツ	ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ
栄養価	エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 955kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g
夕食	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナックエンドウのハニーマスタード和え ひじきのサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグシャリアビンソース かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し 漬物 フリリン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め きゅうりの梅おかか和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア
栄養価	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g

	14	15	16	17	18	19	20
	Bメニュー	Cメニュー	Dメニュー	Eメニュー	Fメニュー	Aメニュー	Bメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース ビーフンソテー 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ 海苔佃煮 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース ビーフンソテー 味付け海苔 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g
昼食	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ フロッキーとコーンのマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 フルーツ	ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロッケ ほうれん草のごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ フルーツ
栄養価	エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 955kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナックエンドウのハニーマスタード和え ひじきのサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグシャリアビンソース かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し 漬物 フリリン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め きゅうりの梅おかか和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナックエンドウのハニーマスタード和え ひじきのサラダ 漬物 ゼリー
栄養価	エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g

	21 Cメニュー	22 Dメニュー	23 Eメニュー	24 Fメニュー	25 Aメニュー	26 Bメニュー	27 Cメニュー
朝食	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ 海苔佃煮 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 オムレツミートソース ビーフンソテー 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ポロニアハムソテー 刻み昆布の炒め煮 ふりかけ 漬物 ヨーグルト
栄養価	エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g	エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g
昼食	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト フルーツ	ごはん 味噌汁 ポークチャップ フロッキーとコーンのマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 フルーツ	ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロケ ほうれん草のごま和え フルーツ	ごはん 味噌汁 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト フルーツ
栄養価	エネルギー 952kcal タンパク質 35.0g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 995kcal タンパク質 39.0g 脂質 24.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g	エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 952kcal タンパク質 35.0g 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g
夕食	ごはん 味噌汁 ハンバーグシャリアビンソース かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ	ごはん 味噌汁 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め きゅうりの梅おかつ和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スタッフエンドウのハニーマスタード和え ひじきのサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハンバーグシャリアビンソース かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ
栄養価	エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 1079kcal タンパク質 33.7g 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g	エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g

	28 Dメニュー	29 Eメニュー	30 Fメニュー	31 Aメニュー			
朝食	ごはん 味噌汁 アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ 海苔佃煮 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 ミニハンバーグ 厚焼玉子 ふりかけ 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ 味付け海苔 漬物 ヨーグルト	ごはん 味噌汁 豚肉の照り焼き たまごサラダ ふりかけ 漬物 ヨーグルト			
栄養価	エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g	エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g 食塩相当量 4.5g	エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g			
昼食	ごはん 味噌汁 ポークチャップ フロッキーとコーンのマヨ和え フルーツ	ごはん 味噌汁 チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ フルーツ	ごはん 味噌汁 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 フルーツ	ごはん 味噌汁 アジフライ&コンクリームコロケ ほうれん草のごま和え フルーツ			
栄養価	エネルギー 995kcal タンパク質 39.0g 脂質 24.7g 食塩相当量 3.2g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 3.9g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g			
夕食	ごはん 味噌汁 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し 漬物 プリン	ごはん 味噌汁 豚肉の塩麹炒め きゅうりの梅おかつ和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー	ごはん 味噌汁 ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 漬物 フルーチェ	ごはん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 菜の花とかにかまの和え物 漬物 エクレア			
栄養価	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g 食塩相当量 4.8g			