| | | A | 8月 | 提供メニ | <u>ے ۔</u> | ** | HIDAX の子供たちのために |
|-----|---|---|---|---|--|--|--|
| | | 火 | 水 | 木 | <u>金</u> 1 | <u>±</u> 2 | <u>∃</u> |
| | | | | | Bメニュー | Cメニュー | Dメニュー |
| | | | | | ごはん 味噌汁 | ごけん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 |
| 朝 | | | | | オムレツミートソース | ボロニアハムソテー | アジの塩焼き |
| 食 | | | | | ビーフンソテー 味付け海苔 | 刻み昆布の妙め煮 ふりかけ | ひじきと人参のキヌア入りサラダ |
| | | | | | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | | | | | ヨーグルト エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g | ヨーグルト エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g | ヨーグルト エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g |
| 栄養価 | | | | | 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g | 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g | 服質 14.1g 食塩相当量 4.1g |
| P | | | | | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 |
| 昼 | | | | | 牛バラ炒め | さわらのマヨしょうゆ焼き | ポークチャップ |
| 食 | | | | | コーンマカロニサラダ フルーツ | ベーコンのマッシュポテト フルーツ | プロッコリーとコーンのマヨ和え フルーツ |
| 栄養価 | | | | | エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g | エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g | エネルギー 995kcal タンパク質 39.0g |
| 米袋皿 | | | | | 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g | 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g | 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g |
| | | | | | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごけん 味噌汁 |
| 9 | | | | | 豚肉のオーロラ揚げ | ハンバーグシャリアピンソース | 唐揚げハニーマスタード |
| 食 | | | | | ひじきのサラダ | かぼちゃサラダ 小松菜としめじのお浸し | なすの和え物 ほうれん草とツナのお浸し |
| | | | | | 漬物 ゼリー | 漬物 米粉ドッグ | 漬物 プリン |
| | | | | | エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g | 木行 トッ エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g | た。 |
| 栄養価 | | | | | 脂質 47.7g 食塩相当量 3.3g | 脂質 23.9g 食塩相当量 4.7g | 脂質 35.6g 食塩相当量 5.0g |
| | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | Eメニュー | Fメニュー | 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 |
| | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 |
| 朝 | ミニハンバーグ 厚焼玉子 | 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ | 豚肉の照り焼き たまごサラダ | オムレツミートソース ビーフンソテー | ボロニアハムソテー刻み昆布の妙め煮 | アジの塩焼き | ミニハンバーグ 厚焼玉子 |
| 食 | ふりかけ | 味付什海苔 | ふりかけ | 味付什海苔 | ふりかけ | 海苔佃煮 | ふりかけ |
| | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト |
| 栄養価 | エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g | エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g | エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g | エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g | エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g | エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g | エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g |
| | 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g ごはん | 能質 33.5g 食塩相当量 4.5g ごはん | 脂質 32.8g 食塩相当量 3.7g ごはん | 脂質 15.3g 食塩相当量 3.3g ごはん | 脂質 15.2g 食塩相当量 4.0g ごはん | 脂質 14.1g 食塩相当量 4.1g ごはん | 脂質 24.8g 食塩相当量 3.2g ごはん |
| 尽 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 食 | チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ | 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 | アジフライ&コーンクリームコロッケ | 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ | さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト | ボークチャップ マロッコリーとコーンのマヨ和え | チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ |
| DR | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ |
| 栄養価 | エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g | エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g | エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g | エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g | エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g | エネルギー 995kcal タンパク質 39.0g | エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g |
| 不安Ш | 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g | 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g | 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g | 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g | 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g | 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g | 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g |
| _ | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 |
| 7 | 豚肉の塩麴炒め | ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ | 鶏肉のガーリック妙め 春巻き | 豚肉のオーロラ揚げ | ハンバーグシャリアピンソース かぼちゃサラダ | 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 | 豚肉の塩麴炒め きゅうりの梅おかか和え |
| 食 | ごぼうサラダ | 木耳と小松菜の中華和え | 菜の花とかにかまの和え物 | ひじきのサラダ | 小松菜としめじのお浸し | ほうれん草とツナのお浸し | ごぼうサラダ |
| | 漬物 ゼリ <i>ー</i> | 漬物 フルーチェ | 漬物 エクレア | 漬物 ゼリー | 漬物 米粉ドッグ | 漬物 プリン | 漬物 ゼリー |
| 栄養価 | エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g | エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g | エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g | エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g | エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g | エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g | エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g |
| | 食塩相当量 3.8g | 食塩相当量 4.8g | 食塩相当量 4.8g | 食塩相当量 3.3g | 食塩相当量 4.7g | 食塩相当量 5.0g | 食塩相当量 3.8g |
| | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | Fメニュー ごはん | Aメニュー ごはん | Bメニュー ごはん | Cメニュー ごはん | Dメニュー ごはん | Eメニュー ごはん | Fメニュー ごはん |
| +n | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 朝 | 鶏肉のレモン焼き 10品目サラダ | 豚肉の照り焼き たまごサラダ | オムレッミートソース | ボロニアハムソテー刻み昆布の妙め煮 | アジの塩焼き ひじきと人参のキヌア入りサラダ | ミニハンバーグ 厚焼玉子 | 関内のレモン焼き 10品目サラダ |
| 食 | 味付什海苔 | ふりかけ | 味付け海苔 | ふりかけ | 海苔佃煮 | ふりかけ | 味付け海苔 |
| | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト | 漬物 ヨーグルト |
| 栄養価 | エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g | エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g 脂質 32.8g | エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g 脂質 15.3g | エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g 脂質 15.2g | エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g 脂質 14.1g | エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g 脂質 24.8g | エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g 脂質 33.5g |
| | 食塩相当量 4.59 | 食塩相当量 3.79 | 意見 13.3g 食塩相当量 3.3g ごはん | 食塩相当量 4.09 | 食塩相当量 4.19 ごはん | 食塩相当量 3.29 ごはん | 食塩相当量 4.5g |
| 屆 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 食 | 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 | アジフライ&コーンクリームコロッケ ほうれん草のごま和え | 牛バラ炒め コーンマカロニサラダ | さわらのマヨしょうゆ焼き ベーコンのマッシュポテト | ポークチャップ マロッコリーとコーンのマヨ和え | チキンカツ&ハムカツ スパゲティサラダ | 旨塩焼肉炒め 揚げ餃子 |
| DK | ブルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | ブルーツ |
| | エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g | エネルギー 1000kcal タンパク質 26.1g | エネルギー 1025kcal タンパク質 25.4g | エネルギー 952kcal タンパク質 35.2g | エネルギー 995kcal タンパク質 39.0g | エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g | エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g |
| 栄養価 | 階質 22.5g 食塩相当量 4.4g | 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g | 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g | 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g | 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g | 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g | 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g |
| | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごけん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごはん 味噌汁 | ごけん 味噌汁 |
| 9 | ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ | 鶏肉のガーリック炒め 春巻き | 豚肉のオーロラ揚げスナップエンドウのハニーマスタード和え | ハンバーグシャリアピンソース かぼちゃサラダ | 唐揚げハニーマスタード なすの和え物 | 豚肉の塩麴炒め きゅうりの梅おかか和え | ハッシュドビーフ ベーコンポテトサラダ |
| 食 | 木耳と小松菜の中華和え | 菜の花とかにかまの和え物 | ひじきのサラダ | 小松菜としめじのお浸し | ほうれん草とツナのお浸し | ごぼうサラダ | 木耳と小松菜の中華和え |
| | 漬物 フルーチェ | 漬物 エクレア | 漬物 ゼリー | 漬物 米粉ドッグ | 漬物 プリン | 漬物 ゼリ <i>ー</i> | 漬物 フルーチェ |
| 栄養価 | エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g | エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.6g | エネルギー 1236kcal タンパク質 36.5g 脂質 47.7g | エネルギー 997kcal タンパク質 31.1g 脂質 23.9g | エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.6g | エネルギー 1199kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g | エネルギー 1178kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.6g |
| | 食塩相当量 4.8g | 6/5/1.09 食塩相当量 4.8g | 65 年7.19 食塩相当量 3.3g | 6度 23.79 食塩相当量 4.7g | 高員 35.09 食塩相当量 5.0g | 高員 30.39 食塩相当量 3.8g | 6/5/14.09 食塩相当量 4.8g |

| | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
|-----|---|--|--|--|---|---|--|
| | 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 豚肉の照り一焼き たまごサカけ ふりカけ 済物 ヨーグルト | ごはん 味噌汁 オムレッミートソース 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 刻み昆布のかめ煮 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ハリサラダ 海苔物 ヨーグルト | ごはん 味噌汁 ミニハンパーグ 厚焼五子 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 たまごりかけ ふりかけ 漬物 ヨーグルト |
| 栄養価 | エネルギー 877kcal | エネルギー 716kcal | エネルギー 700kcal | エネルギー 721kcal | エネルギー 801kcal | エネルギー 901kcal | エネルギー 877kcal |
| | タンパク質 34.8g | タンパク質 23.4g | タンパク質 27.0g | タンパク質 33.3g | タンパク質 26.3g | タンパク質 34.9g | タンパク質 34.8g |
| | 脂質 32.8g | 脂質 15.3g | 脂質 15.2g | 脂質 14.1g | 脂質 24.8g | 脂質 33.5g | 脂質 32.8g |
| | 食塩相当量 3.7g | 食塩相当量 3.3g | 食塩相当量 4.0g | 食塩相当量 4.1g | 食塩相当量 3.2g | 食塩相当量 4.5g | 食塩相当量 3.7g |
| 昼食 | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| | アシフライ&コーンクリームコロッケ | 牛バラ炒め | さわらのマョしょうゆ焼き | ポークチャップ | チキンカツ&ハムカツ | 旨塩焼肉炒め | アジフライ&コーンワリームコロッケ |
| | ほうれん草のごま和え | コーンマカロニサラダ | ベーコンのマッシュポテト | プロッコリーとコーンのマヨ和え | スパゲティサラダ | 揚げ餃子 | ほうれん草のごき和え |
| | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ | フルーツ |
| 栄養価 | エネルギー 1000kcal | エネルギー 1025kcal | エネルギー 952kcal | エネルギー 995kcal | エネルギー 948kcal | エネルギー 926kcal | エネルギー 1000kcal |
| | タンパク質 26.1g | タンパク質 25.4g | タンパク質 35.2g | タンパク質 39.0g | タンパク質 27.5g | タンパク質 37.0g | タンパク質 26.1g |
| | 脳質 30.9g | 脂質 38.8g | 脂質 30.3g | 脂質 27.7g | 脂質 24.7g | 脂質 22.5g | 脳質 30.9g |
| | 食塩相当量 3.5g | 食塩相当量 3.2g | 食塩相当量 3.3g | 食塩相当量 3.2g | 食塩相当量 2.9g | 食塩相当量 4.4g | 食塩相当量 3.5g |
| 夕食 | ではん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 素の花とかにかきの和え物 漬物 エクレア | ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナッフエントンロムローーマスタートロロス ひじきのサラダ 漬物 ゼリー | ごはん 味噌汁 ^^^// かまでとソース かぼちゃ サーラダ 小松葉としめじのお浸し 漬物 米粉ドッグ | ではん 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 でリン | ごはん 味噌汁 豚肉の塩類炒め きゅうりの梅おかか和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー | ではん 味噌汁 ハッシュドピーフ ベーコンポテトサラダ 木耳と小松菜の中華和え 演物 フルーチェ | ではん 味噌汁 鶏肉のガーリック炒め 春巻き 素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 | エネルギー 1236kcal | エネルギー 997kcal | エネルギー 1079kcal | エネルギー 1199kcal | エネルギー 1178kcal | エネルギー 1154kcal |
| | タンパク質 41.3g | タンパク質 36.5g | タンパク質 31.1g | タンパク質 36.1g | タンパク質 33.7g | タンパク質 312g | タンパク質 41.3g |
| | 脂質 41.6g | 脂質 47.7g | 脂質 23.9g | 脂質 35.6g | 脂質 50.5g | 脂質 44.6g | 脂質 41.6g |
| | 食塩相当量 4.8g | 食塩相当量 3.3g | 食塩相当量 4.7g | 食塩相当量 5.0g | 食塩相当量 3.8g | 食塩相当量 4.8g | 食塩相当量 4.8g |

| | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
|-----|---|------------------------------|------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|------------------------------|
| | | | | | | | |
| | 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 |
| | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 朝 | オムレツミートソース | ボロニアハムソテー | アジの塩焼き | ミニハンバーグ | 鶏肉のレモン焼き | 豚肉の照り焼き | オムレツミートソース |
| | ビーフンソテー | 刻み昆布の妙め煮 | ひじきと人参のキヌア入りサラダ | 厚焼玉子 | 10品目サラダ | たまごサラダ | ビーフンソテー |
| 食 | 味付け海苔 | ふりかけ | 海苔佃煮 | ふりかけ | 味付け海苔 | ふりかけ | 味付け海苔 |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | ヨーグルト | ヨーグルト | ヨーグルト | ヨーグルト | ヨーグルト | ヨーグルト | ヨーグルト |
| | エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g | エネルギー 700kcal タンパク質 27.0g | エネルギー 721kcal タンパク質 33.3g | エネルギー 801kcal タンパク質 26.3g | エネルギー 901kcal タンパク質 34.9g | エネルギー 877kcal タンパク質 34.8g | エネルギー 716kcal タンパク質 23.4g |
| 栄養価 | 脂質 15.3g | 脂質 15.2g | 脂質 14.1g | 脂質 24.8g | 脂質 33.5g | 脂質 32.8g | 脂質 15.3g |
| | 食塩相当量 3.39 ごはん | 食塩相当量 4.09 ごはん | 食塩相当量 4.19 ごはん | 食塩相当量 3.2g ごはん | 食塩相当量 4.5g ごはん | 食塩相当量 3.79 ごはん | 食塩相当量 3.3g ごはん |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 昼 | ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ | 「不喧) さわらのマヨしょうゆ焼き | ポークチャップ | チキンカツ&ハムカツ | | ツ木・百) アジフライ&コーンクリームコロッケ | ・「木喧川 牛バラ炒め |
| | コーンマカロニサラダ | ベーコンのマッシュポテト | プロッコリーとコーンのマヨ和え | | - miller 214 41 | ほうれん草のごき和え | コーンマカロニサラダ |
| 食 | フルーツ | フルーツ | フルーツ | スパゲティサラダフルーツ | 揚げ餃子 フルーツ | ロルーツ | フルーツ |
| | ノルーツ | ノルーツ | ノルーツ | ノルーツ | ノルーツ | ノルーツ | ノルーツ |
| | エネルギー 1025kcal | エネルギー 952kcal | エネルギー 995kcal | エネルギー 948kcal | エネルギー 926 kcal | エネルギー 1000kcal | エネルギー 1025kcal |
| 栄養価 | タンパク質 25.4g | タンパク質 35.2g | タンパク質 39.0g | タンパク質 27.5g | タンパク質 37.0g | タンパク質 26.1g | タンパク質 25.4g |
| 不民间 | 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g | 脂質 30.3g 食塩相当量 3.3g | 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g | 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g | 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g | 脂質 30.9g 食塩相当量 3.5g | 脂質 38.8g 食塩相当量 3.2g |
| | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん | ごはん |
| | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 | 味噌汁 |
| 9 | 豚肉のオーロラ揚げ | ハンバーグシャリアピンソース | 唐揚げハニーマスタード | 豚肉の塩麴炒め | ハッシュドビーフ | 鶏肉のガーリック妙め | 豚肉のオーロラ揚げ |
| | スナップエンドウのハニーマスタード和え | かぼちゃサラダ | なすの和え物 | きゅうりの梅おかか和え | ベーコンポテトサラダ | 春巻き | スナップエンドウのハニーマスタード和え |
| 食 | ひじきのサラダ | 小松菜としめじのお浸し | ほうれん草とツナのお浸し | ごぼうサラダ | 木耳と小松菜の中華和え | 菜の花とかにかまの和え物 | ひじきのサラダ |
| | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 | 漬物 |
| | ガリー | 米粉ドッグ | マリン | ガリー | フルーチェ | エクレア | ガリー |
| | エネルギー 1236kcal | エネルギー 997kcal | エネルギー 1079kcal | エネルギー 1199kcal | エネルギー 1178kcal | エネルギー 1154kcal | エネルギー 1236kcal |
| 栄養価 | タンパク質 36.5g 脂質 47.7g | タンパク質 31.1g 脂質 23.9g | タンパク質 36.1g 脂質 35.6g | タンパク質 33.7g 脂質 50.5g | タンパク質 31.2g 脂質 44.6g | タンパク質 41.3g 脂質 41.6g | タンパク質 36.5g 脂質 47.7g |
| | 食塩相当量 3.3g | 報員 23.79 食塩相当量 4.7g | 龍貝 35.0g 食塩相当量 5.0g | 編員 30.39 食塩相当量 3.8g | 食塩相当量 4.8g | 6 食塩相当量 4.8g | 6/5/19 食塩相当量 3.3g |