



8月提供メニュー



SHIDAX
未来の子供たちのために

	月	火	水	木	金 1	土 2	日 3
					Bメニュー	Cメニュー	D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
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
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 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 995kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 3.2g
夕食					ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナッフェ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ピンソース 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
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 35.0g 食塩相当量 5.0g

	4 Eメニュー	5 Fメニュー	6 Aメニュー	7 Bメニュー	8 Cメニュー	9 Dメニュー	10 Eメニュー
朝食	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	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
栄養価	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	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
昼食	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&コー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 フロコリ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
栄養価	エネルギー 948kcal タンパク質 37.9g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g	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 33.9g 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 995kcal 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 37.9g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g
夕食	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 スナッフェ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ピンソース 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 きゅうりの梅おかか和え ごぼうサラダ 漬物 ゼリー
栄養価	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.2g 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	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.2g 脂質 50.5g 食塩相当量 3.8g

	11 Fメニュー	12 Aメニュー	13 Bメニュー	14 Cメニュー	15 Dメニュー	16 Eメニュー	17 Fメニュー
朝食	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	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 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	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 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&コー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 フロコリ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 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 33.9g 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 995kcal 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 37.9g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 926kcal タンパク質 37.0g 脂質 22.5g 食塩相当量 4.4g
夕食	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 スナッフェ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ピンソース 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 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	エネルギー 1079kcal タンパク質 36.1g 脂質 35.0g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 33.2g 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

	18 Aメニュー	19 Bメニュー	20 Cメニュー	21 Dメニュー	22 Eメニュー	23 Fメニュー	24 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 4.0g	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&コー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 フロッコリ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&コー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 3.3g	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 995kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g	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 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	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 41.8g 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 4.7g	エネルギー 1079kcal タンパク質 33.7g 脂質 50.5g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 1199kcal タンパク質 31.2g 脂質 44.8g 食塩相当量 3.8g	エネルギー 1178kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.8g 食塩相当量 4.8g

	25 Bメニュー	26 Cメニュー	27 Dメニュー	28 Eメニュー	29 Fメニュー	30 Aメニュー	31 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 フロッコリ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&コー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 995kcal タンパク質 39.0g 脂質 27.7g 食塩相当量 2.9g	エネルギー 948kcal タンパク質 27.5g 脂質 24.7g 食塩相当量 2.9g	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
夕食	ごはん 味噌汁 豚肉のオーロラ揚げ スナ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	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
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 1079kcal 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 41.3g 脂質 44.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 1154kcal タンパク質 41.3g 脂質 41.8g 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