

月	火	水	木	金	土	日
1日	2日	3日	4日	5日	6日	
 7月	ジャージャー^{めん}麺★■ しゅーまい 焼売★●■ ちゅうか 中華スープ（チンゲン菜・たまねぎ） あんじんと豆腐	ごはん ぶたにく しょうが 豚肉の生姜炒め★ きりぼしだいこん 切干大根の煮物 ほうれん草のなめたけ和え 味噌汁（じゃがいも・わかめ）	ごはん かれいわふう 鰯の和風ムニエル■ あおな 青菜の炒め物 かぼちゃ 南瓜のサラダ★■ みそしる 味噌汁（豆腐・絹さや）	ハヤシライス●■ ミモザサラダ（キャベツ・きゅうり）★● コンソメスープ（カリフラワー・人参）●■ ジャムヨーグルト●	ごはん む どり 蒸し鶏のごまだれソース ビーフンソテー★ ほうれん草のおかか和え ふりかけ※■	
7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
ちらし寿司★■ あ なす 揚げ茄子のそぼろあんかけ すまし汁（そうめん・人参）■ わらびもち風	ごはん とりにく て や 鶏肉の照り焼き レンコンの炒り煮★■ す もの もやしの酢の物 みそしる さといも あぶらあ 味噌汁（里芋・油揚げ）	ごはん さわら みそに 鯖の味噌煮 とうふ 豆腐チャンプル★ ほうれん草の磯辺和え すまし汁（麴・小葱）■	ごはん まーぼーはるさめ 麻婆春雨 さといも 里芋のカニあんかけ★■※ ちゅうか 中華スープ（卵・絹さや）★ おうとうかん 黄桃缶	ごはん とりにく 鶏肉のクリームソース●■ ジャーマンポテト★● コンソメスープ（小松菜・人参）●■ あお 青りんごゼリー	ごはん ホキのマリネ■ あおな 青菜のソテー● わふう ぶロッコリーの和風マヨ和え★■ よう かん 洋なし缶	
14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日
ごはん とりにく やさい 鶏肉と野菜のオイスター炒め ぎょうざ 餃子★●■ ほうれん草の中華和え ちゅうか 中華スープ（卵・小葱）★	ひきにく なつやさい 挽肉と夏野菜のカレー●■ サラダ（キャベツ・胡瓜）★● コンソメスープ（絹さや・わかめ）●■ みかん缶	ごはん とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ★● だいこん 大根のつや煮 カリフラワーのフレンチ和え★ みそしる 味噌汁（ほうれん草・たまねぎ）	スパゲティトマトソース★●■ サラダ（レタス・カニカマ）★■※ コンソメスープ（チンゲン菜・人参）●■ りんごムース●	ごはん さば しおや 鯖の塩焼き じゃが芋のそぼろあん みそしる ふ こねぎ 味噌汁（麴・小葱）■ かつば 漬け	ごはん とりにく しょうが 鶏肉の生姜醤油焼き ひじきの煮物★■ さつまいも サラダ★■ うめ 梅びしお	
21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日
ごはん ハンバーグ★●■ たまご あおな 玉子と青菜の炒め物★●■ オクラのお浸し みそしる だいこん あぶらあ 味噌汁（大根・油揚げ）	ぶたどん 豚丼 もやし あお 青じそ和え みそしる さといも こまつな 味噌汁（里芋・小松菜） はくとうかん 白桃缶	ごはん さわら ごま みそ や 鯖の胡麻味噌焼き がんもの煮物 ほうれん草のおかかマヨ和え★■ すまし汁（麴・小葱）■	ごはん タンダリーチキン● かぼちゃ あまに 南瓜の甘煮 キャベツのサラダ★ コンソメスープ（じゃがいも・きぬ 絹さや）●■	ごきく 五目チャーハン★● やさい ちゅうかい 野菜の中華炒め■ ちゅうか 中華スープ（チンゲン菜・人参） パイナップルゼリー	ごはん とんかつ★●■ ぶロッコリーのガーリックソテー★● ほうれん草のカニカマ和え★■※ おうとうかん 黄桃缶	
28日	29日	30日	31日			
ごはん たら てん 鰯の天ぷら★■ だいこん とりにく 大根と鶏肉の煮物 ほうれん草の胡麻和え みそしる とうふ 味噌汁（豆腐・葱）	ごはん む どり 蒸し鶏のあんかけ あおな えび 青菜と海老の炒め物※ はくさい 白菜のゆかり和え みそしる あぶらあ 味噌汁（わかめ・油揚げ）	ごはん スパニッシュオムレツ★●■ わふう 和風スパゲティソテー★●■ ひじきのサラダ★● コンソメスープ（小松菜・しめじ）●■	ごはん ぶたにく 豚肉のたれ炒め あつあ 厚揚げの煮物 わかめともやしのサラダ★■※ すまし汁（麴・絹さや）■			
エネルギー 612 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 602 kcal	エネルギー 633 kcal			

★印は卵、※はエビ・カニ、●は乳製品、■小麦が入っているメニューです

日曜日の昼食は外注のお弁当です