

2026/7/6 15:26
1 / 1

7月11日(土)				7月12日(日)				7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月17日(金)			
朝	御飯(180g) 味噌汁(ナス・白菜) 納豆 付 ねぎ 野菜炒め 昆布佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ホウレン草・人参) つみれのおろし煮 なすの和え物 ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・白菜) 温泉卵 キャベツの炒め 梅干し 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・万能葱) 豆腐シューマイ ほうれん草のお浸し 味噌付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・麩) たまご焼き わかめのトレ和え ふりかけ 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(青菜・大根) 豆腐がんモの煮物 インゲンのおかか和え 鰯味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス・玉葱) チキン照焼 オクラのポン酢和え のりの佃煮 牛乳200								
昼	御飯(180g) 魚の葱味噌焼き(アジ) 生姜浸し フルーツ・バナナ			御飯(180g) 豚肉と玉葱の卵炒め キャベツ・胡瓜の酢の物 フルーツ・パインアップル			御飯(180g) 魚の煮付け(サワラ) モヤシとキュウリのゴマドレ和え フルーツ・バナナ			御飯(180g) ブラウンシュュー風 レタスサラダ ライチゼリー			A 御飯(180g) 松風焼 白菜のお浸し フルーツ・オレンジ		B 中華丼 ・ 白菜のお浸し フルーツ・オレンジ		A 御飯(180g) 魚の山椒焼(ブリ) モヤシのナムル フルーツ・バナナ		B 冷やし坦々麺 ・ モヤシのナムル フルーツ・バナナ		A 御飯(180g) 豚肉の野菜炒め レタスサラダ フルーツ・パインアップル		B グラタン風トースト ・ レタスサラダ ジョア				
夕	御飯(180g) すまし汁(豆腐・ミツハ) 鶏肉のマヨネーズ焼き さつま芋の甘煮 オクラの和風トレ和え			御飯(180g) 味噌汁(インゲン・長葱) 魚のミリン漬焼(ブリ) 小松菜の炒め煮 南瓜のサラダ			御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 鶏肉のくわ焼 ペンネのソテー 人参のフレンチサラダ			御飯(180g) 味噌汁(里芋・インゲン) 魚のチーズ焼き(メルルーサ) 煮物 タマネギのマリネ			A 御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ 長ねぎ) 魚の塩焼(サハ) きんぴらごぼう ホトトサラダ		B 御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ 長ねぎ) 牛肉のチャブチ風 きんぴらごぼう ホトトサラダ		A 御飯(180g) 味噌汁(豆腐・万 能葱) チキンソテーおろし ソース ビーフン炒め カリフラワーのオーロラ ソースかけ		B 御飯(180g) 味噌汁(豆腐・万 能葱) 海老と卵のチリソー ス炒め ビーフン炒め カリフラワーのオーロラ ソースかけ		A 御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツ ハ) 魚のパン粉焼き じゃがバター アスパラのゴマドレ かけ		B 御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツ ハ) 鶏のから揚げ じゃがバター アスパラのゴマドレ かけ				
1 日 合 計	kcal	1761.93	kcal	kcal	1752.68	kcal	kcal	1758.54	kcal	kcal	1761.97	kcal	kcal	1739.26	1747.6 kcal	kcal	1779.52	1818.71 kcal	kcal	1768.93	1762.48 kcal						
	水分	1100.35	g	水分	1174.01	g	水分	1129.12	g	水分	1184.28	g	水分	1145.97	1197.18 g	水分	1132.53	1223.11 g	水分	1208.98	1075.07 g						
	蛋白質	70.9	g	蛋白質	71.74	g	蛋白質	76.21	g	蛋白質	68.67	g	蛋白質	71.83	69.33 g	蛋白質	69.22	70.79 g	蛋白質	69.71	70.26 g						
	脂質	46.82	g	脂質	47.65	g	脂質	46.62	g	脂質	46.58	g	脂質	49.32	46.69 g	脂質	50.67	54.55 g	脂質	49.68	53.8 g						
	食塩相当	6.85	g	食塩相当	6.97	g	食塩相当	6.98	g	食塩相当	6.98	g	食塩相当	6.79	6.89 g	食塩相当	6.92	6.86 g	食塩相当	6.84	7.37 g						
備 考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していないです。予めご了承ください。																										