

1日(月)		2日(火)		3日(水)		4日(木)		5日(金)	
牛乳 ごはん ポークビーンズ 海藻サラダ		牛乳 ごはん 野菜ジュース 中華煮 枝豆サラダ		牛乳 ごはん 鶏肉のハーベキュソース もやしのナムル		牛乳 ごはん 豚肉のしょうが炒め 鮭のタンドリー風		牛乳 わかめごはん 鶏肉のハーブ焼き 和風ポテトサラダ	
じゃがいも 40 豚肉 15 大豆 10 たまねぎ 50 にんじん 15 グリーンピース 15 ソース 0.5 グチャップ 10 鶏がらスープ 7 コンソメ 0.3 塩 0.2 こしょう 0.2		キャベツ 30 きゅうり 12 ホールコーン 10 ゆで豆 0.5 たまねぎ 15 海藻ミックス 0.8 グリンピース 15 枝豆 18 しょうゆ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 10 片栗粉 0.5 揚げ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 10 片栗粉 0.5 揚げ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		じゃがいも 50 たまねぎ 10 にんじん 20 ほうれん草 0.3 ゆで豆 0.3 コンソメ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2	
ツナパゲッティ スパゲッティ ゆで玉子 ツナ油揚げ たまねぎ にんじん ピーマン オリーブ油 塩 こしょう		鶏肉 25 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 10 片栗粉 0.5 揚げ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		鶏肉 25 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 10 片栗粉 0.5 揚げ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		鶏肉 25 たまねぎ 15 にんじん 10 キャベツ 10 片栗粉 0.5 揚げ油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2		じゃがいも 50 たまねぎ 10 にんじん 20 ほうれん草 0.3 ゆで豆 0.3 コンソメ 0.5 塩 0.2 こしょう 0.2	
(栄養価) 733 28.9 18.2		(栄養価) 756 23.1 24.1		(栄養価) 811 35.4 31.2		(栄養価) 766 43.4 24.9		(栄養価) 729 27.8 23.7	
8日(月) 牛乳 タッカルビ 小松菜とベーコンの炒め物		9日(火) 牛乳 ごはん 豚肉のボン酢炒め ホキ米粉ポテトフライ		10日(水) 牛乳 ごはん 夏野菜のカレーライス コーンスローサラダ		11日(木) 牛乳 炊き込みご飯 わかめ和え		12日(金) 牛乳 コッペンパン グラタン風 コロッケ・ゆでキャベツ	
鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2	
(栄養価) 685 27.5 18.7		(栄養価) 697 32.1 20.6		(栄養価) 770 26.3 24.0		(栄養価) 888 32.8 32.4		(栄養価) 931 26.9 36.3	
15日(月) 敬老の日		16日(火) 牛乳 ごはん 豚キムチ ハムカツ		17日(水) 牛乳 ごはん 豚井 鶏肉のさっぱり和え		18日(木) 牛乳 アジドミルク 厚揚げのみそ炒め		19日(金) 牛乳 ごはん チンゲン菜のナムル	
鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2	
(栄養価) 776 31.3 25.8		(栄養価) 711 33.6 18.1		(栄養価) 795 35.0 15.6		(栄養価) 794 31.9 25.8		(栄養価) 794 31.9 25.8	
22日(月) 牛乳 キーマカレー ナン 野菜サラダ		23日(火) 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ		24日(水) 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ		25日(木) 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ		26日(金) 牛乳 ごはん 鶏肉のから揚げ かぼちゃサラダ	
鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2	
(栄養価) 796 28.7 28.5		(栄養価) 862 31.7 35.4		(栄養価) 928 34.4 22.6		(栄養価) 659 31.7 15.6		(栄養価) 659 31.7 15.6	
29日(月) 牛乳 照り焼きハンバーグ ほうれん草のナムル		30日(火) 牛乳 ごはん 鶏つくねのみそ汁 ゆでキャベツ		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2		鶏肉 30 たまねぎ 40 じゃがいも 20 キャベツ 40 塩 0.5 こしょう 0.5 揚げ油 0.5 コンソメ 0.5 豆板油 0.2	
(栄養価) 742 27.4 21.5		(栄養価) 771 33.0 21.4		(栄養価) 771 33.0 21.4		(栄養価) 771 33.0 21.4		(栄養価) 771 33.0 21.4	

※栄養価は、左からエネルギー(kcal)、たんぱく質(g)、脂質(g)の順に記載しています。

(文部科学省基準)

エネルギー

830kcal

たんぱく質

27~42g

脂質

18~28g