

17	ごはん － 鶏肉の竜田揚げ 月 さつまいもと水菜の和え物 － きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.7 g
18	ごはん － 肉じゃが 火 板ずりきゅうり － みそ汁（わかめ・なめこ）	じゃがいも、米、食パン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ	玉ねぎ、バナナ、きゅうり、人参、なめこ、しらたき、ブルーベリージャム、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、塩（並塩）	豆乳クッキー ジャムサンド バナナ 牛乳	エネルギー 683 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 21.0 g
19	ごはん － 鮭の塩焼き 水 ひじきの炒り煮 － みそ汁（南瓜・いんげん・白菜）	米、三温糖、油	さけ、牛乳、大豆（ゆで）、白みそ	パイナップル、オクラ、とうもろこし、かぼちゃ、いんげん、人参、白菜、ひじき、さやえんどう、干ししいたけ、かんてん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	ひこうきビスケット 牛乳寒天 パイナップル ほうじ茶	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.1 g 脂 質 10.4 g
20	冷し中華 － 肉団子 木	生中華めん、小麦粉、三温糖、ごま油、片栗粉	牛乳、鶏ひき肉、豆乳、ハム、バター	グレープフルーツ、もやし、トマト、きゅうり、とうもろこし、玉ねぎ、黒きくらげ	かつおだし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	鉄塩せん ココアパウンドケーキ グレープフルーツ 牛乳	エネルギー 636 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 17.4 g
21	ごはん － 家常豆腐 金 チンゲン菜の中華和え － 豆苗スープ	米、干しそうめん、三温糖、片栗粉、ごま油、砂糖、ごま	生揚げ、ツナ油漬缶（きはだ）、豚肉(ばら)	オレンジ、なす、チンゲンサイ、白菜、トウモロコシ、しめじ、しいたけ、人参、もやし、だけのこ（ゆで）、いんげん、きくらげ（ゆで）、しそ	烏がらだし汁、しょうゆ、酢、コンソメ	かぼちゃボーロ 茄子と大葉とツナのそうめん オレンジ ほうじ茶	エネルギー 605 kcal たんぱく質 23.0 g 脂 質 20.8 g
22	焼き鳥丼 － キャベツの塩昆布和え 土 みそ汁（小松菜・さつまいも） －	米、小麦粉、さつまいも、砂糖、三温糖、ショートニング	牛乳、鶏もも肉、白みそ	バナナ、キャベツ、小松菜、ねぎ、ピーマン、しめじ、塩こんぶ、焼きのり	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ、食塩	鉄塩せん ひこうきビスケット バナナ 牛乳	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 10.8 g
日曜日							
24	ごはん － 豚肉の冷しゃぶ 月 じゃがいもといんげんの甘辛炒め － みそ汁（ほうれん草・えのき）	米、じゃがいも、三温糖	牛乳、豚肉(もも)、豚肉(ばら)、白みそ	バナナ、だいこん、キャベツ、人参、いんげん、ほうれん草、きゅうり、えのきたけ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、食塩	むらさきいもせんべい キャロットピラフ バナナ 牛乳	エネルギー 685 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 18.9 g
25	食パン － カジキのチーズ焼き 火 アスパラサラダ － コーンスープ	食パン、小麦粉、さつまいも、片栗粉	かじき、絹ごし豆腐、ピザ用チーズ	グリーンアスパラガス、オレンジ、ズッキーニ、にら、玉ねぎ、コーン缶、人参、生姜	烏がらだし汁、ケチャップ、中華だしの素、コンソメ、食塩、パセリ粉	豆乳クッキー チヂミ オレンジ ほうじ茶	エネルギー 551 kcal たんぱく質 28.3 g 脂 質 17.2 g
26	とうもろこし御飯 － 鶏肉と高野豆腐の煮物 水 夏野菜みそ汁 －	米	牛乳、鶏もも肉、凍り豆腐、白みそ	パイン缶、なす、とうもろこし、しいたけ、人参、オクラ、みかん缶、みょうが、さやえんどう、かんてん（ゼリー状）	かつお・昆布だし汁、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	ひこうきビスケット パイナップルゼリー 牛乳	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 13.6 g
27	夏野菜カレー － トマト 木 キャベツスープ －	米、じゃがいも、片栗粉、油	豚肉(もも)、豚肉(ばら)、牛乳、粉チーズ、無塩バター、マヨドレ	グレープフルーツ、トマト、玉ねぎ、キャベツ、なす、赤ピーマン、黄ピーマン、オクラ、人参、りんご	烏がらだし汁、カレールウ、コンソメ、パセリ粉	鉄塩せん チーズいもち グレープフルーツ ほうじ茶	エネルギー 511 kcal たんぱく質 18.9 g 脂 質 18.9 g
28	ごはん － タラの煮つけ 金 きゅうりともずくの酢の物 － みそ汁（もやし・油揚げ・しめじ）	米、さつまいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、たら、豆乳、油揚げ、白みそ（淡色辛みそ）、白みそ（赤色辛みそ）	きゅうり、小松菜、ごぼう、りんご、もやし、もずく、しめじ、生姜	かつお・昆布だし汁、昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、食塩	かぼちゃボーロ さつまいもと林檎のマフィン 牛乳	エネルギー 536 kcal たんぱく質 24.8 g 脂 質 12.4 g
29	ししじゅーしー － 三食和え 土 みそ汁（豆腐・ねぎ） －	米、小麦粉、コーンパウダー、コーンスターチ、三温糖、砂糖、ショートニング、油	牛乳、豚肉(ロース)、絹ごし豆腐、白みそ	人参、小松菜、オレンジ、もやし、ねぎ、刻みこんぶ、あさつき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	鉄塩せん コーンクッキー オレンジ 牛乳	エネルギー 652 kcal たんぱく質 22.7 g 脂 質 19.7 g
日曜日							
31	ごはん － 鶏肉の竜田揚げ 月 さつまいもと水菜の和え物 － きのこのみそ汁	米、さつまいも、三温糖、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、白みそ	りんご、レタス、しめじ、水菜、しいたけ、まいたけ、生姜	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酢	むらさきいもせんべい アップルパイ 牛乳	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.4 g 脂 質 19.7 g