



月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ・カレーライス ・らっきょう漬 ・フルーツサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ・彩り夏野菜とアジのからあげ 甘酢ソースかけ ・いんげんのおかか和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・豚肉のしょうが焼き ・ひじきと枝豆の初夏サラダ ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・トマト入りマーボー豆腐 ・蒸し野菜のごまドレかけ ・ごはん ・中華スープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉のレモン風味炒め ・黒ごま和え ・ごはん ・じゃがりバターみそ汁
エネルギー 684 kcal 脂質 16.5g たんぱく質 15.7g 食塩 3.1g	エネルギー 640 kcal 脂質 13.3g たんぱく質 27.2g 食塩 3.1g	エネルギー 677 kcal 脂質 17.4g たんぱく質 25.4g 食塩 3.4g	エネルギー 688 kcal 脂質 15.7g たんぱく質 23.6g 食塩 2.5g	エネルギー 653 kcal 脂質 14.9g たんぱく質 20.8g 食塩 2.6g
10	11	12	13	14
<ul style="list-style-type: none"> ・さっぱりおろしハンバーグと蒸し野菜 ・小松菜のおかか和え ・ごはん ・すまし汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンドリーチキン ・海藻サラダ ・ごはん ・コンソメスープ 	<ul style="list-style-type: none"> ・夏野菜のかき揚げ /天つゆ ・くるみ和え ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・ナンプラーなしの食べやすいフォー (ベトナム風米麺) ・揚げ春巻き ・杏仁豆腐 	<ul style="list-style-type: none"> ・さけのチーズ焼き ・おくらの豆まめサラダ ・ごはん ・みそ汁
エネルギー 693 kcal 脂質 17.0g たんぱく質 27.0g 食塩 3.9g	エネルギー 697 kcal 脂質 22.0g たんぱく質 26.8g 食塩 2.8g	エネルギー 652 kcal 脂質 17.2g たんぱく質 18.5g 食塩 3.0g	エネルギー 634 kcal 脂質 16.3g たんぱく質 18.3g 食塩 1.7g	エネルギー 667 kcal 脂質 15.3g たんぱく質 32.3g 食塩 2.4g
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ・チキンとお豆のトマト煮込み ・いんげんとコーンのごまドレ和え ・ごはん 	<ul style="list-style-type: none"> ・梅しそごはん ・さばのしょうが煮 ・きんぴらポテト ・豆乳みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・タコライス風 ・ほうれん草のスープ ・トロピカルフルーツミックス 	<ul style="list-style-type: none"> ・かぼちゃと枝豆の夏野菜シチュー ・大根のゆず風味サラダ ・ふわふわバターロール ・りんご 	<ul style="list-style-type: none"> ・冷しゃぶと野菜のごまだれかけ ・里芋の含め煮 ・ごはん ・みそ汁
エネルギー 650 kcal 脂質 16.0g たんぱく質 23.2g 食塩 2.7g	エネルギー 654 kcal 脂質 15.0g たんぱく質 29.9g 食塩 3.6g	エネルギー 651 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 23.1g 食塩 2.5g	エネルギー 695 kcal 脂質 27.2g たんぱく質 24.8g 食塩 4.0g	エネルギー 655 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 25.9g 食塩 2.4g
24	25 セレクト	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> ・冷やし中華 ・よどのコロック ・パイン缶 	<ul style="list-style-type: none"> ・セレクトどんぶり 親子丼 / 豚丼 ・小松菜の煮浸し ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・中央フードサービス特製 めっちゃウマとりから(唐揚げ) ・チンゲン菜のお浸し ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・焼きギョウザ ・かぼちゃのミルク煮 ・ごはん ・みそ汁 	<ul style="list-style-type: none"> ・さわらのネギみそ焼き ・ほうれん草のごま和え ・ごはん ・かきたま汁
エネルギー 641 kcal 脂質 23.8g たんぱく質 18.0g 食塩 3.3g	エネルギー 680/632 kcal 脂質 16.8/11.0g たんぱく質 26.9/23.9g 食塩 2.9/2.8g	エネルギー 707 kcal 脂質 23.0g たんぱく質 25.2g 食塩 3.0g	エネルギー 743 kcal 脂質 13.0g たんぱく質 16.5g 食塩 3.2g	エネルギー 643 kcal 脂質 12.7g たんぱく質 27.3g 食塩 2.4g