

月	火	水	木	金
3	4	5	6	7
<ul style="list-style-type: none"> ポテトオムレツの夏野菜入りトマトソースがけ ゆで野菜のサラダ ごはん ・ポパイスープ <p>エネルギー 697 kcal 脂質 21.6g たんぱく質 24.8g 食塩 3.2g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしとろろそば れんこんのはさみ揚げ きなこバナナヨーグルト <p>エネルギー 639 kcal 脂質 17.3g たんぱく質 20.4g 食塩 2.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ピリ辛麻婆ビビンバ丼 たまごスープ フルーツ杏仁 <p>エネルギー 656 kcal 脂質 16.4g たんぱく質 23.0g 食塩 1.7g</p>	<p>ご当地グルメ～宮崎県～</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷や汁 ミニチキン南蛮 ごはん <p>エネルギー 681 kcal 脂質 23.5g たんぱく質 25.5g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> チーズハンバーグ キャベツのサラダ ごはん カレー風味のスープ <p>エネルギー 696 kcal 脂質 19.3g たんぱく質 25.8g 食塩 3.0g</p>
10	11	12	13	14
	<ul style="list-style-type: none"> いわしのかばやき丼 ひじき煮 みそ汁 <p>エネルギー 692 kcal 脂質 19.9g たんぱく質 28.0g 食塩 3.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 焼き肉のせ野菜炒め 大根とほうれん草のボン酢和え ごはん みそ汁 <p>エネルギー 660 kcal 脂質 14.1g たんぱく質 21.8g 食塩 2.8g</p>		
17	18	19	20	21
<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 福神漬 フルーツサラダ <p>エネルギー 678 kcal 脂質 17.2g たんぱく質 19.6g 食塩 4.0g</p>	<ul style="list-style-type: none"> さばのしょうが煮 金平ポテト 枝豆ごはん 豆乳みそ汁 <p>エネルギー 667 kcal 脂質 16.9g たんぱく質 29.8g 食塩 2.5g</p>	<ul style="list-style-type: none"> からあげの野菜黒酢だれ ほうれん草のおかか和え ごはん すまし汁 <p>エネルギー 679 kcal 脂質 21.4g たんぱく質 25.1g 食塩 2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 八宝菜 さつまいもレモン ごはん はるさめスープ <p>エネルギー 663 kcal 脂質 10.3g たんぱく質 21.9g 食塩 1.7g</p>	<ul style="list-style-type: none"> ビーフシチュー カリフラワーのサラダ バターロール とけないアイス風デザート (バニラ) <p>エネルギー 682 kcal 脂質 27.0g たんぱく質 22.7g 食塩 3.8g</p>
24	25	26	27	28
<ul style="list-style-type: none"> 山芋入り具だくさん卵焼き ふろふき大根 ごはん すまし汁 <p>エネルギー 664 kcal 脂質 15.4g たんぱく質 23.9g 食塩 3.3g</p>	<ul style="list-style-type: none"> トマトとツナの冷製パスタ よどのコロック ・ミルクスープ セレクトデザート (プチチョコシュー／はちみつレモンゼリー) <p>エネルギー 681/674 kcal 脂質 35.0/31.6g たんぱく質 20.5/20.8g 食塩 2.4/2.4g</p>	<ul style="list-style-type: none"> 筑前煮 冷ややっこボン酢かけ ごはん みそ汁 <p>エネルギー 646 kcal 脂質 13.2g たんぱく質 21.7g 食塩 2.8g</p>	<ul style="list-style-type: none"> あじフライ ほうれん草のおかか和え ごはん みそ汁 <p>エネルギー 692 kcal 脂質 19.2g たんぱく質 24.0g 食塩 2.9g</p>	<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 もも缶 <p>エネルギー 694 kcal 脂質 18.0g たんぱく質 24.4g 食塩 2.1g</p>
31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>宮崎県のグルメ：冷や汁 (6日)</p> <p>焼いたアジをほぐし、豆腐・きゅうり・青じそなどの薬味が入った、冷たいみそ汁を麦飯にかけて味わう、夏にぴったりの郷土料理です。 食欲がない時でも、さっと食べられる健康食です♪</p> </div>		<div style="border: 2px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>～お知らせ～</p> <p>★当面の間、ランチタイムを 12:00～13:30 とさせていただきます。</p> <p>★数量限定のため、事前のご予約をおすすめします。</p> </div>	
<ul style="list-style-type: none"> ゴーヤーチャンプルー 野菜スティック ごはん みそ汁 <p>エネルギー 654 kcal 脂質 17.6g たんぱく質 22.9g 食塩 2.4g</p>				