

月 6/24	火 25	水 26	木 27	金 28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●茄子と豚肉の生姜炒め ●ジェノベーゼサラダ ●竹輪の南蛮漬け ●もやしとインゲンの真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のパン粉味噌焼き ●冬瓜と木綿豆腐の煮物 ●カリフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリーミーコロッケ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●ほうれん草の白和え ●しらたきのそぼろ炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の味噌炒め ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの木の芽味噌焼き ●長芋のカレー炒め ●イカのブルゴーニュ風 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツ
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 16.0g [炭水化物] 71.6g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 13.4g [炭水化物] 77.2g [食物繊維量] 2.9g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 16.9g [炭水化物] 69.6g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 14.9g [炭水化物] 73.6g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 11.5g [炭水化物] 78.6g [食物繊維量] 2.9g
7/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ甘酢あん ●かぶのそぼろ煮 ●小松菜とカニカマのソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルピ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●大根ときゅうりのゆかり和え ●タラモサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのわさび照り焼き ●冬瓜とごぼう天の煮物 ●豆苗とコーンの中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●金平豚生姜焼き ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●サスのごまカツ ●絹ごし豆腐とインゲンの煮物 ●大根サラダ ●椎茸と茄子の天ぷら ●フルーツ
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 13.9g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 4.1g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 16.4g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 5.7g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 15.1g [炭水化物] 70.6g [食物繊維量] 4.6g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.2g [炭水化物] 73.9g [食物繊維量] 6.2g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●照り焼きハンパソテー ●豆腐のチリソース ●きゅうりの漬物 ●シーザーサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのポン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅じゃこご飯 ●すりみ揚げ ●大根と厚揚げ・絹さやの煮物 ●ジェノベーゼポテト ●白菜のめた和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●じゃが芋と人参のスープカレー煮 ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ
[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 16.5g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 520kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 18.1g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.7g [食物繊維量] 11.9g	[エネルギー] 500kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.3g [脂質] 12.4g [炭水化物] 74.7g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 14.2g [炭水化物] 70.2g [食物繊維量] 8.7g
15	16	17	18	19
<h1>海の日</h1>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのトマト煮 ●冬瓜と人参・ごぼう天の煮物 ●春雨とハムの中巻和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のカレーシチューソース ●人参とがんも・オクラの煮物 ●ほうれん草としめじの土佐和え ●厚揚げのわさびチーズ焼き ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと人参の煮物 ●チンゲン菜とコーンのお浸し ●切干煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●豆腐のピザ焼き ●五種のきのこソテー ●長芋明太マヨ和え ●フルーツ
	[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.4g [炭水化物] 79.0g [食物繊維量] 6.7g	[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 21.0g [脂質] 14.1g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 3.8g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 15.6g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 4.7g	[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 14.3g [炭水化物] 72.1g [食物繊維量] 4.2g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のパンソース ●野菜コロッケ ●きゅうりと人参の生姜和え ●炒り豆腐 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(赤魚) ●エビカツ ●中華風パスタ ●カリフラワーチーズ焼き ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのオニオンソース ●大根とさつま揚げの味噌煮 ●うな玉 ●絹さやとカリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●茄子そうめん ●石垣豆腐 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のしそ唐揚げ ●里芋のツナポン酢和え ●春雨とハムのナムル ●カリフラワーと人参のドレッシング和え ●フルーツ
[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 15.7g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 3.6g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 12.3g [炭水化物] 79.1g [食物繊維量] 3.3g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 21.7g [脂質] 14.0g [炭水化物] 72.6g [食物繊維量] 3.2g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 13.8g [炭水化物] 75.8g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 2.7g
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのピリ辛煮 ●イカフライ ●豆苗と蓮根の春雨サラダ ●トマトサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●パプリカコーンご飯 ●ハンバーグ和風あんかけ ●人参と厚揚げの煮物 ●水菜とズッキーニのマリネ ●菜の花と人参の辛子和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししゃもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●豆腐のピザ焼き ●春菊と人参のピーナッツ和え ●フルーツ 		
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 11.9g [炭水化物] 78.9g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 14.7g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 15.9g [炭水化物] 76.9g [食物繊維量] 3.3g		

月 6/24	火 25	水 26	木 27	金 28
<p>●ご飯</p> <p>●鮭の醤油麹焼き</p> <p>●大根と麩・ふきの煮物</p> <p>●菜の花と人参のからし和え</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●やみつききゅうり</p> <hr/> <p>[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 3.8g</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏のカシューナッツ炒め</p> <p>●ガスパチョ</p> <p>●もやしチャンプルー</p> <p>●小松菜とえのきのごま和え</p> <p>●大根の昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.5g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 18.7g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の抹茶揚げ</p> <p>●さつま芋金平</p> <p>●マカロニケチャップ煮</p> <p>●オリヴィエサラダ</p> <p>●白菜とえのきのお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 11.8g [炭水化物] 84.0g [食物繊維量] 5.5g</p>	<p>●野沢菜チャーハン</p> <p>●すりみ煮</p> <p>●市松煮</p> <p>●ズッキーニとエリンギのソテー</p> <p>●チンゲン菜と人参のキムチ和え</p> <p>●野菜コロッケ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.4g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 16.1g [炭水化物] 69.8g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏とゴーヤのごま味噌炒め</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●スペイン風オムレツ</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●飛騨しな漬け風</p> <hr/> <p>[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.1g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のあけぼの揚げ</p> <p>●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き</p> <p>●春雨とハムのナムル</p> <p>●長芋のごまだれ</p> <p>●白菜のお浸し</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.6g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 2.1g</p>	<p>●緑黄色チャーハン</p> <p>●鮭のレモン味噌焼き</p> <p>●里芋のピーナッツ味噌和え</p> <p>●ラタトゥイユ</p> <p>●長芋とベーコンのカレー炒め</p> <p>●カリフラワーとかいわれの甘酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.8g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の黒酢はちみつソース</p> <p>●オクラとエリンギのソテー</p> <p>●きゅうりと人参の生姜和え</p> <p>●木綿豆腐と人参・チンゲン菜の煮物</p> <p>●トマトサラダ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 19.0g [炭水化物] 66.0g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのマヨコーン焼き</p> <p>●イカと枝豆の梅炒め</p> <p>●きゅうりとクラゲの中華和え</p> <p>●キャベツのレモン漬け</p> <p>●エビチリ春巻き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 17.2g [炭水化物] 69.9g [食物繊維量] 2.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チンジャオロース</p> <p>●長芋とオクラのぶっかけ豆腐</p> <p>●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ</p> <p>●キャベツとカニカマの酢物</p> <p>●ほうれん草の大徳寺和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 17.0g [炭水化物] 67.8g [食物繊維量] 4.5g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の酒粕焼き</p> <p>●ほうれん草のツナ和え</p> <p>●マッシュポテト</p> <p>●絹さやとカリフラワーのドレッシング和</p> <p>●竹輪のわさびチーズ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 14.5g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 4.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●カレーのコリアンカルパッチョ</p> <p>●たけのこ金平</p> <p>●アスパラとコーンの北海和え</p> <p>●エビカツ</p> <p>●白菜のレモン漬け</p> <hr/> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.0g [脂質] 14.5g [炭水化物] 71.4g [食物繊維量] 4.4g</p>	<p>●菜飯</p> <p>●鮭の博多焼き</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●ほうれん草とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.3g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 5.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●豚ときのこのデミグラスソース</p> <p>●ネギのヴァネグレット風</p> <p>●さつま芋カッチョエベ風</p> <p>●切干煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 14.3g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●ナシゴレン</p> <p>●揚げ鮭の香味浸し</p> <p>●こんにやく金平</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●ぜんまいと人参のナムル</p> <p>●ほうれん草のクリームスピナッチ</p> <hr/> <p>[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 19.6g [炭水化物] 61.2g [食物繊維量] 4.0g</p>
<p>海の日</p>	<p>●梅菜飯</p> <p>●鶏松風焼き</p> <p>●里芋と茄子・ふきの煮物</p> <p>●卵の花</p> <p>●アスパラのガーリックソテー</p> <p>●春菊とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.0g [炭水化物] 7.4g [食物繊維量] 9.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ビーフストロガノフ</p> <p>●白菜の胡麻味噌煮</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <p>●絹さやとカリフラワーのピーナッツ和</p> <p>●ペペロンこんにやく</p> <hr/> <p>[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.69g [脂質] 18.2g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 5.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鮭のマヨネーズ焼き</p> <p>●大根と小松菜のポトフ</p> <p>●しぐれ煮</p> <p>●海藻と豆腐のサラダ</p> <p>●キャベツと人参のポン酢和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 17.5g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 4.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のシークワサーマリネ</p> <p>●ソーメンチャンプルー</p> <p>●白菜ときゅうりの梅肉和え</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●マッシュ焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.7g [脂質] 13.9g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 6.2g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの木の芽味噌焼き</p> <p>●春雨の生姜和え</p> <p>●インゲンと人参のくるみ和え</p> <p>●長芋たんざく</p> <p>●千草焼き</p> <hr/> <p>[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 11.6g [炭水化物] 77.5g [食物繊維量] 3.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキンピカタマスタードソース</p> <p>●たこと枝豆のドレッシング和え</p> <p>●三色なます</p> <p>●ひじきの炒め煮</p> <p>●白菜ときゅうりの土佐和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 16.8g [炭水化物] 63.9g [食物繊維量] 4.9g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●八宝菜</p> <p>●はんぺんフライ</p> <p>●オクラのナムル</p> <p>●かぶの漬物</p> <hr/> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 12.2g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 13.3g</p>	<p>●カレーピラフ</p> <p>●太刀魚のオイバタ焼き</p> <p>●冬瓜と木綿豆腐・春菊の煮物</p> <p>●チンゲン菜とコーンのお浸し</p> <p>●かぶとりんごのレモン和え</p> <p>●アスパラとベーコンのソテー</p> <hr/> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 20.9g [炭水化物] 62.7g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のすだち麩焼き</p> <p>●竹輪の南蛮漬</p> <p>●辛子レンコンソテー</p> <p>●南瓜の胡麻味噌かけ</p> <p>●春菊とえのきののり和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 11.1g [炭水化物] 82.1g [食物繊維量] 5.5g</p>
<p>●ご飯</p> <p>●ユーリンチー</p> <p>●あんばやし風</p> <p>●餃子の甘酢あん</p> <p>●きゅうりとタコの酢物</p> <p>●アスパラの塩昆布和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 14.9g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 3.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●海鮮チンジャオロース</p> <p>●里芋と人参・オクラの煮物</p> <p>●白菜と人参のお浸し</p> <p>●カリフラワーチーズ</p> <p>●茄子の即席漬</p> <hr/> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 12.6g [炭水化物] 77.7g [食物繊維量] 5.8g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏肉のマリネ</p> <p>●かぶと人参・インゲンの煮物</p> <p>●カクテキ</p> <p>●シーフードゼリー寄せ</p> <p>●里芋のずんだ和え</p> <hr/> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 15.1g [炭水化物] 72.7g [食物繊維量] 4.3g</p>		

月 6/24	火 25	水 26	木 27	金 28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●茄子と豚肉の生姜炒め ●きゅうりのソムタム ●アスパラのアーモンド和え ●もやしとインゲンの真砂炒め ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 27.8g [カリウム] 580g [リン] 224g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのパン粉味噌焼き ●冬瓜とがんも・絹さやの煮物 ●カリフラワーとかいわれの甘酢和え ●クリームコロッケ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 20.2g [カリウム] 503g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンディアボラ ●かぶと人参の含め煮 ●野菜と海藻のサラダ ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.4g [カリウム] 808g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の味噌炒め ●椎茸とさつま芋の天ぷら ●茄子とかいわれのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 11.4g [脂質] 22.8g [カリウム] 641g [リン] 218g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の木の芽味噌焼き ●もやしとベーコンのカレー炒め ●大学芋 ●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 14.7g [カリウム] 550g [リン] 221g
7/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉団子甘酢あん ●かぶのくず煮 ●小松菜と人参のソテー ●アスパラの塩昆布和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.2g [脂質] 18.0g [カリウム] 887g [リン] 200g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●テジカルビ風 ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●もやしときゅうりのドレッシング和え ●タラモサラダ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 24.6g [カリウム] 651g [リン] 246g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨とコーンの中華炒め ●春菊と人参のごま醤油和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 14.9g [カリウム] 734g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●金平豚生姜焼き ●南瓜のラクレット ●かぶの中華煮 ●インゲンと人参のポン酢和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 23.1g [カリウム] 735g [リン] 245g	<ul style="list-style-type: none"> ●ちらし寿司 ●サスのごまカツ ●茄子と南瓜・人参の煮物 ●大根サラダ ●ズッキーニとさつま芋の天ぷら ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 14.1g [カリウム] 941g [リン] 293g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●照り焼きバンバンジー ●長芋のチリソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 0.9g [たんぱく質] 13.8g [脂質] 20.3g [カリウム] 597g [リン] 199g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ポークチャップ ●きのこのボン酢炒め ●アスパラのアーモンド和え ●オムレツ八丁味噌ソース ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 23.8g [カリウム] 569g [リン] 247g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめこ和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.1g [カリウム] 1139g [リン] 259g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅しそ天ぷら ●大根とがんも・絹さやの煮物 ●ジェノバゼボト ●春雨ときゅうりのツナサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 516g [リン] 214g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とししとうのマヨ炒め ●じゃが芋と人参のカレースープ煮 ●オクラの土佐和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 17.5g [カリウム] 755g [リン] 236g
15	16	17	18	19
<p style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold; color: red;">海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のトマト煮 ●冬瓜と人参・インゲンの煮物 ●春雨ときゅうりの中華和え ●茄子の胡麻味噌かけ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 15.8g [カリウム] 634g [リン] 251g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ブリのカレーシチューソース ●長芋と人参・オクラの煮物 ●ほうれん草としめじの土佐和え ●ギリシャボト ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 16.2g [カリウム] 822g [リン] 198g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●三杯鶏 ●かぶと麩の煮物 ●プロッコリーと人参のドレッシング和え ●切干煮 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.4g [カリウム] 1146g [リン] 248g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●他人煮 ●アスパラとしめじのかき揚げ ●レンコン金平 ●長芋の明太マヨ和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 22.0g [カリウム] 652g [リン] 232g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のパインソース ●野菜コロッケ ●きゅうりと人参の生姜和え ●メンマ炒め ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.2g [脂質] 24.2g [カリウム] 407g [リン] 157g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●煮魚(サバ) ●コーンコロッケ ●中華風パスタ ●オクラとみょうがのソテー ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.9g [カリウム] 597g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのオニオンソース ●市松煮 ●うな玉 ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 20.5g [カリウム] 595g [リン] 274g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉じゃが ●石垣豆腐 ●さつま芋オレンジ煮 ●大根のなめこおろし和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 626kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 21.4g [カリウム] 678g [リン] 235g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のしそ唐揚げ ●ズッキーニの南蛮漬け ●大根金平 ●トマトサラダ ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 731g [リン] 208g
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のぶり辛煮 ●ミートコロッケ ●れんこんと春雨のサラダ ●もやしと人参の辛子和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 14.3g [カリウム] 698g [リン] 232g	<ul style="list-style-type: none"> ●パプリカコーンご飯 ●焼肉おろしボン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●野菜とズッキーニのマリネ ●もやしのカレーお浸し ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 20.4g [カリウム] 754g [リン] 226g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ししやもの南蛮漬け ●カレーコロッケ ●南瓜のピザ焼き ●春菊と人参のピーナッツ和え ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 18.6g [カリウム] 897g [リン] 295g		

月 6/24	火 25	水 26	木 27	金 28
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油麹焼き ●大根とふきの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●コーンコロッケ ●春雨ときゅうりのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のカシューナッツ炒め ●トマトのソテー ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの抹茶揚げ ●さつま芋金平 ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●野沢菜チャーハン ●煮魚(サバ) ●がんと人参・竹の子の煮物 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜のキムチ和え ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏とゴーヤのごま味噌炒め ●あんばやし風 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●南瓜とまいたけの天ぷら ●かぶのなめこ和え
[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 17.1g [カリウム] 673g [リン] 234g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.5g [脂質] 22.9g [カリウム] 798g [リン] 298g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 17.0g [カリウム] 757g [リン] 248g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 26.2g [カリウム] 780g [リン] 269g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.5g [カリウム] 695g [リン] 234g
7/1	2	3	4	5
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの磯辺揚げ ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨とハムのナムル ●ピーマンとツナのソテー ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●緑黄色チャーハン ●タラのレモン味噌焼き ●小松菜とコーンのソテー ●ラタトゥイユ ●アスパラとしめじのかき揚げ ●春雨と人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の黒酢はちみつソース ●ぜんまいとほうれん草のナムル ●きゅうりと人参の生姜和え ●木綿豆腐と人参の煮物 ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨコーン焼き ●れんこんとベーコンのカレー炒め ●きゅうりと人参の中華和え ●キャベツのレモン漬け ●エビチリ春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●長芋とオクラのぶっかけ豆腐 ●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ ●春雨とコーンのドレッシング和え ●ほうれん草の大徳寺和え
[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 821g [リン] 265g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 26.6g [カリウム] 842g [リン] 258g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 20.3g [カリウム] 809g [リン] 246g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 744g [リン] 259g	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 26.2g [カリウム] 573g [リン] 220g
8	9	10	11	12
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの酒粕煮 ●里芋のコーンと和え ●ほうれん草のクリームスピナッチ ●カリフラワーと絹さやのドレッシング和 ●まいたけと南瓜の天ぷら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのコリアンカルパッチョ ●南瓜の小倉煮 ●きゅうりとカニカマの酢物 ●たけのこのかき揚げ ●白菜のレモン漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●南瓜コロッケ ●じゃが芋と人参・インゲンの煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチ金平 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚ときのこのデミグラスソース ●ネギのヴィネグレット風 ●さつま芋カッチョエベ風 ●切干煮 ●小松菜のしらす和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ナシゴレン ●フライ盛り合わせ ●オクラのごま和え ●ジャーマンポテト ●マカロニサラダ ●チンゲン菜とえのきのお浸し
[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.7g [カリウム] 883g [リン] 263g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 18.8g [カリウム] 736g [リン] 245g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 951g [リン] 281g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 24.5g [カリウム] 846g [リン] 239g	[エネルギー] 629kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 24.4g [カリウム] 921g [リン] 275g
15	16	17	18	19
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ごま味噌豚カツ ●里芋の揚げ浸し ●野菜コロッケ ●カリフラワーと人参のクリーム煮 ●春菊とえのきののり和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜のごま味噌煮 ●里芋のずんだ和え ●カリフラワーと絹さやのピーナッツ和え ●ペペロンこんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●大根と小松菜のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨とハムの中華和え ●チンゲン菜と人参のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのシークワサーマリネ ●ソーメンチャンプルー ●白菜ときゅうりの梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
	[エネルギー] 606kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 20.8g [カリウム] 776g [リン] 246g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 24.1g [カリウム] 600g [リン] 249g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 22.4g [カリウム] 678g [リン] 237g	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 22.0g [カリウム] 812g [リン] 245g
22	23	24	25	26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの木の芽味噌焼き ●春雨と人参の生姜和え ●インゲンと人参のくるみ和え ●長芋たんざく ●千草焼き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンピカタマスタードソース ●たけのこのかき揚げ ●もやしと人参のごまドレッシング和え ●れんこんの炒め煮 ●白菜ときゅうりの土佐和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●八宝菜 ●はんぺんの磯辺揚げ ●厚揚げのデミグラス煮 ●芋煮 ●かぶのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●カレーピラフ ●太刀魚のオイバタ焼き ●茄子と人参・麩の煮物 ●チンゲン菜とコーンのドレッシング和え ●かぶとりんごのレモン和え ●アスパラとピーマンのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フィッシュアンドチップス ●冬瓜とまいたけ・絹さやの煮物 ●辛子レンコンソテー ●南瓜の胡麻味噌かけ ●春菊とえのきののり和え
[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.5g [カリウム] 795g [リン] 265g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 23.5g [カリウム] 692g [リン] 246g	[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 23.4g [カリウム] 695g [リン] 241g	[エネルギー] 599kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.4g [カリウム] 986g [リン] 270g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 17.4g [カリウム] 978g [リン] 236g
29	30	31		
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ユーリンチー ●揚げギョウザ ●ツナ大根 ●きゅうりと人参の酢物 ●アスパラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの照り焼き ●里芋とオクラ・人参の煮物 ●白菜と人参のお浸し ●カリフラワーと人参のクリーム煮 ●茄子の中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカチャトゥーラ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●カクテキ ●大学芋 ●里芋のずんだ和え 		
[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.0g [カリウム] 692g [リン] 228g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 11.9g [脂質] 22.1g [カリウム] 950g [リン] 241g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 18.3g [カリウム] 928g [リン] 232g		