

月 7/29	火 30	水 31	木 8/1	金 2
<p>●ご飯</p> <p>●シルバーのピリ辛煮</p> <p>●イカフライ</p> <p>●豆苗と蓮根の春雨サラダ</p> <p>●トマトサラダ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[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</p>	<p>●パプリカコーンご飯</p> <p>●ハンバーグ和風あんかけ</p> <p>●人参と厚揚げの煮物</p> <p>●水菜とズッキーニのマリネ</p> <p>●菜の花と人参の辛子和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[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</p>	<p>●ご飯</p> <p>●ししゃもの南蛮漬け</p> <p>●カレーコロッケ</p> <p>●豆腐のピザ焼き</p> <p>●春菊と人参のピーナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[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</p>	<p>●ゆかりご飯</p> <p>●シルバーのレモン醤油焼き</p> <p>●さつま芋きんとん</p> <p>●トマトのネギたれ</p> <p>●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.2g [脂質] 11.6g [炭水化物] 79.3g [食物繊維量] 3.4g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●よだれ鶏</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●インゲンのごま和え</p> <p>●キャベツときゅうりの即席漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.6g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 15.1g [炭水化物] 73.2g [食物繊維量] 4.5g</p>
5	6	7	8	9
<p>●蓮根チャーハン</p> <p>●赤魚の酒粕煮</p> <p>●オムレツデミグラスソース</p> <p>●野菜コロッケ</p> <p>●ほうれん草とコーンのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 16.6g [炭水化物] 70.3g [食物繊維量] 3.5g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●チキンカツ</p> <p>●冬瓜とごぼう天の煮物</p> <p>●かぶとトマトのマリネ</p> <p>●オクラと赤巻のお浸し</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 15.4g [炭水化物] 69.5g [食物繊維量] 4.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚の和風きのこあんかけ</p> <p>●豆腐のひき肉のせ焼き</p> <p>●人参の昆布和え</p> <p>●小松菜の土佐和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.1g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●鶏の唐揚げレモンマヨネーズソース</p> <p>●かぶのお浸し</p> <p>●ぜんまいときゅうりのナムル</p> <p>●オクラと枝豆の昆布和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 19.7g [炭水化物] 64.7g [食物繊維量] 5.0g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●タイ風春雨サラダ</p> <p>●きんぴら豆腐</p> <p>●揚げ餃子</p> <p>●きゅうりとイカの酢物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 8.8g [炭水化物] 84.7g [食物繊維量] 3.6g</p>
12	13	14	15	16
振替休日	厨房機器 メンテナンス	お盆休み	お盆休み	お盆休み
19	20	21	22	23
<p>●ご飯</p> <p>●豚肉オレンジソース</p> <p>●里芋のカレーマヨ和え</p> <p>●チンゲン菜とエビの中華炒め</p> <p>●たけのこの土佐煮</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 17.1g [炭水化物] 69.2g [食物繊維量] 3.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●トッカルビ</p> <p>●大根と竹輪の照り煮</p> <p>●小松菜のしらす和え</p> <p>●メンマ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.8g [脂質] 15.4g [炭水化物] 74.5g [食物繊維量] 4.6g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの治部煮</p> <p>●茄子のひき肉あんかけ</p> <p>●じゃが芋きんぴら</p> <p>●ブロッコリーとハムのドレッシング和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.1g [脂質] 9.8g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 6.7g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●長崎ちゃんぽん炒め</p> <p>●カニしゅうまい</p> <p>●春菊ときゅうりの土佐和え</p> <p>●絹さやとカリフラワーのピーナッツ和え</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 14.4g [炭水化物] 76.5g [食物繊維量] 5.1g</p>	<p>●味噌バターチャーハン</p> <p>●鶏肉のチヨルバ</p> <p>●菜の花とえのきのお浸し</p> <p>●山菜のカレー炒め</p> <p>●茄子と麩・チンゲン菜の煮物</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.8g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 19.1g [炭水化物] 65.4g [食物繊維量] 4.8g</p>
26	27	28	29	30
<p>●野菜菜チャーハン</p> <p>●豚キムチ炒め</p> <p>●ジェノベーゼサラダ</p> <p>●アスパラのアーモンド和え</p> <p>●もやしとインゲンの真砂炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 18.4g [炭水化物] 61.8g [食物繊維量] 5.3g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●赤魚のピーナッツ味噌焼き</p> <p>●冬瓜と高野豆腐・絹さやの煮物</p> <p>●カリフラワーとかいわれの甘酢和え</p> <p>●クリーミーコロッケ</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 13.5g [炭水化物] 75.9g [食物繊維量] 2.8g</p>	<p>●みょうがと鮭のご飯</p> <p>●豚肉のXOジャン炒め</p> <p>●かぶと人参の含め煮</p> <p>●ほうれん草の白和え</p> <p>●しらたきのそぼろ炒め</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 23.0g [炭水化物] 58.2g [食物繊維量] 5.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●スラッピージョー</p> <p>●シーフード麻辣炒め</p> <p>●茄子とかいわれのサラダ</p> <p>●炒り豆腐</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 7.2g</p>	<p>●ご飯</p> <p>●シルバーの生姜照り焼き</p> <p>●切干のエスニックソテー</p> <p>●ししゃものバジル天ぷら</p> <p>●玉ねぎとごぼうの南蛮漬け</p> <p>●フルーツ</p> <p>[エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.9g [脂質] 13.8g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 3.6g</p>

月 7/29	火 30	水 31	木 8/1	金 2
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ユーリンチー ●あんばやし風 ●餃子の甘酢あん ●きゅうりとタコの酢物 ●アスパラの塩昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●海鮮チンジャオロース ●里芋と人参・オクラの煮物 ●白菜と人参のお浸し ●カリフラワーチーズ ●茄子の即席漬け 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のマリネ ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●カクテキ ●シーフードゼリー寄せ ●里芋のずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリー豚 ●市松煮 ●大根サラダ ●白菜のゆかり和え ●セロリのマヨボン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚のごまバジルソース ●いとこ煮 ●きのこのケチャップソテー ●ささみときゅうりの梅肉和え ●南瓜サラダ
[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	[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	[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	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 17.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 6.4g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 5.0g
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚のマヨ生姜焼き ●かぶと人参・インゲンの煮物 ●ザワークラウト ●じゃが芋と人参のスープカレー煮 ●チンゲン菜と桜エビの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のフリッカセ ●大根と椎茸・麩の田楽 ●スパゲティサラダ ●インゲンのソテー ●もやしのツナ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き風煮 ●さつま芋きんぴら ●春雨と人参の生姜和え ●シーフードゼリー寄せ ●マッシュポテト 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリーンピースとコーンのバターライス ●タラのカレーチーズパン粉焼き ●インゲンと人参のくるみ和え ●カリフラワーのゆかり和え ●明太子しゅうまい ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのカレー天ぷら ●じゃが芋のカニあんかけ ●蓮根とベーコンのケチャップソテー ●里芋と人参・オクラの煮物 ●小松菜のしらす和え
[エネルギー] 515kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 12.9g [炭水化物] 76.3g [食物繊維量] 7.8g	[エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.0g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.9g [脂質] 12.7g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 6.3g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 15.0g [炭水化物] 69.0g [食物繊維量] 5.6g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.6g [脂質] 13.4g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 6.8g
12	13	14	15	16
振替休日	厨房機器 メンテナンス	お盆休み	お盆休み	お盆休み
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ●鶏ごぼうご飯 ●鮭のレモンバター焼き ●もやしときゅうりのピリ辛和え ●茄子とインゲンの煮物 ●うな玉 ●キャベツと竹輪のごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのバーベキュー焼き ●さつま芋のオレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●キャベツの中華炒め ●カリフラワーと人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニコンソメ煮 ●ほうれん草のわさび和え ●巣ごもり卵 ●きゅうりとひき肉のソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●はんぺんと人参・椎茸の煮物 ●紅白なます ●かき揚げ ●キャベツと魚肉ソーセージのピリ辛ソ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚のドレッシングソース ●南瓜のピザ焼き ●冬瓜と枝豆がんもの煮物 ●ぜんまいと人参のくるみและ ●じゃが芋のずんだ和え
[エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 22.1g [脂質] 17.9g [炭水化物] 63.4g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 16.1g [脂質] 12.8g [炭水化物] 75.4g [食物繊維量] 7.5g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 18.5g [炭水化物] 65.9g [食物繊維量] 2.7g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 11.6g [炭水化物] 74.2g [食物繊維量] 6.0g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.3g [脂質] 12.8g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 8.2g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油焼焼き ●大根と麩・ふきの煮物 ●菜の花と人参のからし和え ●揚げぎょうざ ●やみつききゅうり 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉の香草炒め ●ガスパチョ ●もやしチャンプルー ●小松菜とえのきのごま和え ●大根の昆布和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の柚子胡椒揚げ ●さつま芋きんぴら ●マカロニケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜とえのきのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●梅菜飯 ●対馬とんちゃん ●オクラの和風サラダ ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜と人参のキムチ和え ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●あんばやし風 ●スペイン風オムレツ ●人参の昆布和え ●かぶのなめこおろし和え
[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.1g [脂質] 15.4g [炭水化物] 75.7g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 19.9g [炭水化物] 62.8g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 11.6g [炭水化物] 83.0g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.3g [炭水化物] 71.0g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 19.3g [脂質] 16.5g [炭水化物] 64.8g [食物繊維量] 5.5g

月 7/29	火 30	水 31	木 8/1	金 2
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のピリ辛煮 ●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 ●焼肉おろしポン酢ソース ●厚揚げと人参の煮物 ●水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 ●ししゃもの南蛮漬け ●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	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキのレモン醤油焼き ●さつま芋きんとん ●トマトのネギたれ ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 15.7g [カリウム] 696g [リン] 238g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●よだれ鶏 ●スンドゥブ ●インゲンのミックスナッツ和え ●キャベツときゅうりの即席漬け ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 18.9g [カリウム] 648g [リン] 223g
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ●蓮根チャーハン ●鮭の酒粕煮 ●キャベツとベーコンの中華炒め ●メンマ炒め ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 15.3g [脂質] 20.9g [カリウム] 687g [リン] 256g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンカツ ●蓮根のかき揚げ ●かぶとトマトのマリネ ●里芋のピーナッツ味噌和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.0g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 18.3g [カリウム] 639g [リン] 231g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの和風さのこあんかけ ●厚揚げのひき肉のせ焼き ●人参の昆布和え ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 19.4g [カリウム] 617g [リン] 242g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の唐揚げレモンマヨネーズソース ●かぶのお浸し ●ぜんまいときゅうりのナムル ●長芋の土佐煮 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 11.1g [脂質] 19.1g [カリウム] 621g [リン] 182g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タイ風春雨サラダ ●ギリシャポテト ●きんぴら豆腐 ●きゅうりとイカの酢物 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 14.3g [カリウム] 899g [リン] 266g
12	13	14	15	16
振替休日	厨房機器 メンテナンス	お盆休み	お盆休み	お盆休み
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉オレンジソース ●里芋の明太マヨ和え ●チンゲン菜と人参の中華和え ●たけのこの土佐煮 ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 22.3g [カリウム] 664g [リン] 203g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●トッカルビ ●大根と人参の照り煮 ●小松菜と人参のお浸し ●アスパラとベーコンのソテー ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 21.5g [カリウム] 841g [リン] 203g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の治部煮 ●茄子のきのこあんかけ ●じゃが芋きんぴら ●ブロッコリーと人参のドレッシング和え ●フルーツ寒天 <hr/> [エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 14.5g [カリウム] 821g [リン] 268g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●長崎ちゃんぽん炒め ●里芋のバター焼き ●春菊ときゅうりの土佐和え ●絹さや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] 596kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 17.7g [カリウム] 912g [リン] 265g	<ul style="list-style-type: none"> ●味噌バターチャーハン ●鶏肉のチヨルバ ●菜の花とえのきのお浸し ●山菜のカレー炒め ●茄子と鮭・チンゲン菜の煮物 ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.7g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 18.6g [カリウム] 737g [リン] 200g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●野沢菜チャーハン ●豚キムチ炒め ●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] 612kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 29.3g [カリウム] 701g [リン] 253g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのピーナッツ辛味噌焼き ●冬瓜とがんと・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] 608kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.1g [カリウム] 521g [リン] 242g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のXOジャン炒め ●かぶと人参・厚揚げの含め煮 ●キャベツときゅうりの即席漬け ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート <hr/> [エネルギー] 611kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 26.1g [カリウム] 693g [リン] 239g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●スラッピージョー ●じゃが芋のカレー煮 ●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] 587kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 10.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 694g [リン] 202g	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の生姜照り焼き ●切干のエスニックソテー ●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] 620kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.1g [脂質] 16.3g [カリウム] 770g [リン] 237g

月 7/29	火 30	水 31	木 8/1	金 2
<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 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タンドリー豚 ●厚揚げの市松煮 ●大根サラダ ●白菜ときゅうりのゆかり和え ●セロリのマヨボン和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚のごまバジルソース ●大根と人参の炒め煮 ●きのこのケチャップソテー ●きゅうりと人参の梅肉和え ●南瓜サラダ
[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	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 26.0g [カリウム] 736g [リン] 249g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.4g [脂質] 22.8g [カリウム] 905g [リン] 255g
5	6	7	8	9
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚のマヨ生姜焼き ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃが芋と人参のスープカレー煮 ●チンゲン菜とえのきの中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのフリッカセ ●大根と人参の田楽 ●スパゲティサラダ ●インゲンのソテー ●くずきりとツナのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●牛肉のXOジャン炒め ●きんぴらごぼう ●春雨と人参の生姜和え ●オクラとベーコンのゼリ一寄せ ●チーズ粉吹き芋 	<ul style="list-style-type: none"> ●グリーンピースとコーンのバターライス ●鮭のカレーチーズパン粉焼き ●インゲンと人参のドレッシング和え ●カリフラワーの天ぷら ●たけのこきんぴら ●大学芋 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのカレー天ぷら ●じゃが芋のカニあんかけ ●蓮根とベーコンのケチャップソテー ●里芋と人参・オクラの煮物 ●小松菜と人参のドレッシング和え
[エネルギー] 605kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 10.3g [脂質] 26.6g [カリウム] 714g [リン] 198g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 11.5g [脂質] 22.6g [カリウム] 529g [リン] 218g	[エネルギー] 609kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 24.5g [カリウム] 550g [リン] 208g	[エネルギー] 628kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 23.6g [カリウム] 836g [リン] 304g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 17.8g [カリウム] 1101g [リン] 275g
12	13	14	15	16
振替休日	厨房機器 メンテナンス	お盆休み	お盆休み	お盆休み
19	20	21	22	23
<ul style="list-style-type: none"> ●鶏ごぼうご飯 ●鮭のレモンバター天ぷら ●もやしと人参のお浸し ●茄子とこんにやく・インゲンの煮物 ●さつま芋コロッケ ●キャベツと椎茸のごま酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのバーベキュー焼き ●さつま芋オレンジ煮 ●ピーマンとツナのソテー ●キャベツの中華炒め ●カリフラワーと人参のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●しそチーズ豚天 ●マカロニコンソメ煮 ●ほうれん草と人参のわさび和え ●巣ごもり卵 ●きゅうりとベーコンのソテー 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのオニオンソース ●冬瓜と人参・椎茸の煮物 ●もやしときゅうりのナムル ●かき揚げ ●トマトサラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのドレッシングソース ●南瓜のピザ焼き ●絹ごし豆腐と人参の煮物 ●ぜんまいときゅうりのナムル ●じゃが芋のずんだ和え
[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 19.3g [カリウム] 1215g [リン] 282g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.0g [脂質] 18.0g [カリウム] 913g [リン] 249g	[エネルギー] 583kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 24.2g [カリウム] 544g [リン] 238g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.5g [脂質] 17.5g [カリウム] 699g [リン] 257g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.7g [脂質] 21.4g [カリウム] 830g [リン] 268g
26	27	28	29	30
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の醤油麹焼き ●大根と油揚げ・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 ●鶏の香草炒め ●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 ●タラの柚子胡椒揚げ ●さつま芋きんぴら ●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"> ●ご飯 ●対馬とんちゃん ●オクラの和風サラダ ●ズッキーニとエリンギのソテー ●チンゲン菜と人参のキムチ和え ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のトマト煮 ●あんぱやし風 ●ほうれん草とベーコンのソテー ●さつま芋と椎茸の天ぷら ●かぶのなめこおろし和え
[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] 589kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.9g [カリウム] 999g [リン] 268g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 16.8g [カリウム] 736g [リン] 243g	[エネルギー] 619kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 30.2g [カリウム] 779g [リン] 234g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 21.8g [カリウム] 753g [リン] 242g