

月 6/22	火 23	水 24	木 25	金 26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子と挽肉のボロネーゼ ●冬瓜と人参の煮物 ●ほうれん草と切干のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のケッカソース ●巣ごもり卵 ●かぶとなめこの酢物 ●オイキムチ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの梅照り焼き ●竹輪の胡麻味噌がけ ●カレーポテトサラダ ●チンゲン菜のお浸し ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ピピンバ風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●こんにやくきんぴら ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏唐揚げ 中華あん ●キャベツとえのきの塩昆布和え ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●長芋土佐煮 ●フルーツ
[エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 9.4g [炭水化物] 79.2g [食物繊維量] 6.0g	[エネルギー] 509kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 16.9g [脂質] 17.2g [炭水化物] 67.7g [食物繊維量] 3.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 15.2g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 6.1g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.9g [脂質] 10.5g [炭水化物] 64.1g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 16.8g [炭水化物] 60.8g [食物繊維量] 4.6g
29	30	7/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●もやしのピリ辛和え ●チンゲン菜と海老の中華炒め ●南瓜のそぼろあんかけ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野豆腐のトマト煮 ●白菜のポン酢和え ●きのこのパルサミコンソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●赤魚の中華照り焼き ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●里芋と枝豆のずんだ明太マヨ和え ●キャベツのツナ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●茄子入りオムレツ ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの菜種焼き ●茄子のカニカマあん ●ほうれん草のアーモンド和え ●フライド大根 ●フルーツ
[エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.2g [脂質] 14.4g [炭水化物] 70.1g [食物繊維量] 3.7g	[エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 16.4g [脂質] 19.4g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 15.5g [炭水化物] 68.2g [食物繊維量] 6.2g	[エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.7g [炭水化物] 71.9g [食物繊維量] 5.5g	[エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 13.1g [炭水化物] 77.1g [食物繊維量] 4.1g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●韓国風ポッサム ●ジェノベーゼサラダ ●ちくわとズッキーニのピリ辛ガーリック ●蓮根真砂炒め ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●枝豆ご飯 ●鮭の麻婆あん ●冬瓜と人参の煮物 ●春雨の中華和え ●カニしゅうまい ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 中華あんかけ ●かぶと椎茸の煮物 ●ほうれん草の白和え ●ペペロンこんにやく ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の胡椒炒め ●厚揚げと茄子の煮物 ●チンゲン菜となめこのおろし和え ●札幌ラーメンサラダ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスのムニエル オーロラソース ●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] 527kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 17.6g [炭水化物] 70.5g [食物繊維量] 3.9g	[エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 21.1g [脂質] 12.1g [炭水化物] 75.5g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.4g [脂質] 16.2g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 503kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.4g [脂質] 12.0g [炭水化物] 74.6g [食物繊維量] 4.5g	[エネルギー] 514kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 21.4g [脂質] 10.7g [炭水化物] 78.0g [食物繊維量] 2.0g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●レタスじゃこチャーハン ●焼肉 ●かぶのそぼろあんかけ ●オクラのガーリックソテー ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●がんと人参・南瓜の煮物 ●茄子とカイワレのサラダ ●チンゲン菜の中華和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリック焼き ●冬瓜とごぼうの煮物 ●ブデチゲ ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜とほうれん草のキッシュ ●かぶとトマトのドレッシング和え ●つきこんキムチ和え ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●赤魚の酸辣あん ●人参と木綿豆腐の煮物 ●大根サラダ ●カレー焼きうどん ●フルーツ
[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.7g [脂質] 18.6g [炭水化物] 65.5g [食物繊維量] 4.9g	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 17.8g [脂質] 17.5g [炭水化物] 67.5g [食物繊維量] 5.8g	[エネルギー] 522kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.8g [脂質] 12.1g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 4.8g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 68.6g [食物繊維量] 4.3g	[エネルギー] 525kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.5g [炭水化物] 77.9g [食物繊維量] 4.4g
20	21	22	23	24
海の日	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅わさ炒め ●オイキムチ ●大根と人参の煮物 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏の山賊焼き ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●あさりバターピラフ ●ミロノ風カツレツ ●大根のポトフ ●茄子とトマトのパルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●根菜チャーハン ●サスの胡麻照り焼き ●冬瓜と厚揚げの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●カリフラワーのドレッシング和え ●フルーツ
	[エネルギー] 519kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 18.5g [脂質] 16.3g [炭水化物] 66.7g [食物繊維量] 5.4g	[エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 11.7g [炭水化物] 73.8g [食物繊維量] 12.1g	[エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 18.6g [炭水化物] 65.1g [食物繊維量] 8.4g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 19.0g [脂質] 17.7g [炭水化物] 62.9g [食物繊維量] 4.9g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●こんにやくと竹輪のバタポンソテー ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●春菊の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●トマトチキンパエリア ●鮭の生姜照り焼き ●がんと大根の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●豆腐のチリソース ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●はんぺん梅マヨ焼き ●5種のきのこソテー ●ブロッコリーの中華和え ●フルーツ
[エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 18.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.9g	[エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 16.5g [脂質] 10.9g [炭水化物] 79.4g [食物繊維量] 5.0g	[エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 17.3g [炭水化物] 84.2g [食物繊維量] 5.3g	[エネルギー] 512kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 14.7g [炭水化物] 73.0g [食物繊維量] 5.2g	[エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.1g [脂質] 17.1g [炭水化物] 86.3g [食物繊維量] 5.2g

月 6/22	火 23	水 24	木 25	金 26
●ご飯 ●鶏のレモンきのこ煮 ●しらたきのそぼろ炒め ●ザワークラウト ●じゃがいもスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 19.2g [脂質] 17.4g [炭水化物] 66.6g [食物繊維量] 8.0g	●大豆の炊込みご飯 ●タラのナッツパン粉焼き ●小松菜と椎茸の土佐和え ●マカロニサラダ ●イカ野菜カツ ●三色なます [エネルギー] 518kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 14.7g [炭水化物] 60.7g [食物繊維量] 4.7g	●ご飯 ●すきやき煮 ●れんこんきんぴら ●春雨の生姜和え ●シーフードゼリ一寄せ ●ほうれん草のマヨポン和え [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 14.8g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 4.3g	●ご飯 ●赤魚のあけぼの揚げ ●茄子の海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●キャロットラペ ●小松菜のしらす和え [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 16.8g [脂質] 13.0g [炭水化物] 73.5g [食物繊維量] 6.0g	●わかめご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●ズッキーニとパプリカのマリネ ●カリフラワーのゆかり和え ●しゅうまい ●かき揚げ [エネルギー] 527kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.3g [脂質] 16.7g [炭水化物] 72.2g [食物繊維量] 3.9g
29	30	7/1	2	3
●コーンご飯 ●サバのキーマカレーソース ●フライドさつまいも ●春雨とハムのナムル ●インゲンのソテー ●キャベツの胡麻酢和え [エネルギー] 523kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 16.2g [炭水化物] 72.5g [食物繊維量] 3.5g	●ご飯 ●ホキの南蛮漬け ●大根のきのこ挽肉あんかけ ●ピーマンとツナのソテー ●豆苗の中華炒め ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 21.9g [脂質] 13.1g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 7.3g	●ご飯 ●肉野菜炒め ●豆腐のピリ辛エスニックソース ●蓮根のバジルチーズ焼き ●胡瓜と魚肉ソーセージの酢物 ●チンゲン菜のドレッシング和え [エネルギー] 511kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 14.4g [炭水化物] 71.1g [食物繊維量] 4.6g	●ご飯 ●鮭の博多焼き ●冬瓜と人参の煮物 ●紅白なます ●里芋のケチャップ炒め ●ほうれん草のお浸し [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 18.4g [脂質] 12.6g [炭水化物] 75.2g [食物繊維量] 7.5g	●コーンご飯 ●ポークピカタ ケチャップソース ●キャベツのレモン和え ●豆苗の中華炒め ●イカのカレー煮 ●春菊の海苔和え [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 21.5g [脂質] 18.7g [炭水化物] 60.3g [食物繊維量] 6.4g
6	7	8	9	10
●ご飯 ●タラの梅南蛮漬け ●大根とフキの土佐煮 ●ブロッコリーのドレッシング和え ●揚げ餃子 ●ピーマンの昆布和え [エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 2.3g [たんぱく質] 17.6g [脂質] 12.5g [炭水化物] 75.1g [食物繊維量] 5.2g	●ご飯 ●チキンティッカマサラ ●かぶの和風トマト煮 ●もやしのマスタード炒め ●菜の花とえきの胡麻和え ●アスパラとタコのマリネ [エネルギー] 504kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 19.8g [脂質] 15.4g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.6g	●ゆかりご飯 ●赤魚の昆布天ぷら ●蓮根きんぴら ●マカロニのコンソメ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.2g [脂質] 13.2g [炭水化物] 74.4g [食物繊維量] 5.6g	●ご飯 ●シルバーのわさび照り焼き ●さつまいものカレーソテー ●マカロニサラダ ●オクラのなめ茸和え ●ほうれん草と人参のくるみ和え [エネルギー] 507kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 13.2g [炭水化物] 76.0g [食物繊維量] 5.2g	●ご飯 ●鶏肉のラトウイユ ●あんぱやし ●スペイン風オムレツ ●春菊の土佐和え ●飛騨しな漬け [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 20.1g [脂質] 16.3g [炭水化物] 64.0g [食物繊維量] 5.9g
13	14	15	16	17
●ご飯 ●ワカサギのネギ塩天ぷら ●竹輪のピリ辛ガーリックマヨ焼き ●ぜんまいともやしのナムル ●長芋胡麻だれ ●キャベツのお浸し [エネルギー] 513kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 16.6g [脂質] 14.7g [炭水化物] 74.0g [食物繊維量] 3.1g	●ご飯 ●タラの味噌煮 ●高野豆腐の市松煮 ●オムレツトマトソース ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ [エネルギー] 529kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 13.2g [炭水化物] 76.1g [食物繊維量] 3.2g	●ご飯 ●夏野菜と豚肉のイタリアンソテー ●ニラ玉 ●焼き茄子のピリ辛たれ ●がんと大根の煮物 ●菜の花のドレッシング和え [エネルギー] 528kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 17.2g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 5.9g	●きのこチャーハン ●鮭のレモンバター焼き ●イカと枝豆の中華炒め ●キャベツとくらげの中華和え ●白菜の土佐和え ●ミートコロッケ [エネルギー] 505kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 21.3g [脂質] 16.1g [炭水化物] 64.5g [食物繊維量] 2.9g	●ご飯 ●鶏肉のスイートチリ炒め ●厚揚げと長芋の酒粕煮 ●小松菜のキムチ和え ●胡瓜としらすの酢物 ●もやしの胡麻ドレ和え [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 20.0g [脂質] 16.5g [炭水化物] 68.5g [食物繊維量] 3.8g
20	21	22	23	24
海の日	●塩そばめし ●シルバーのドレッシングソース ●ごぼうの胡麻和え ●大根と椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん [エネルギー] 508kcal [塩分相当量] 2.2g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 14.1g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 7.0g	●ご飯 ●鮭の博多焼き ●茄子のはさみ揚げ ●はんぺんと人参の煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●ほうれん草のお浸し [エネルギー] 506kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 20.5g [脂質] 12.6g [炭水化物] 72.3g [食物繊維量] 6.2g	●ご飯 ●揚げ魚(シルバー)の香味浸し ●椎茸と木綿豆腐の田楽 ●胡瓜とタコの酢物 ●もやしの中華和え ●メンマ炒め [エネルギー] 516kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 17.4g [脂質] 16.9g [炭水化物] 68.0g [食物繊維量] 4.2g	●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●チンゲン菜のしらす和え [エネルギー] 524kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 13.7g [炭水化物] 75.6g [食物繊維量] 5.5g
27	28	29	30	31
●うなぎちらし寿司 ●ホキの梅中華焼き ●さつまいもオレンジ煮 ●トマトのイタリアンソテー ●がんと茄子の煮物 ●三色なます [エネルギー] 521kcal [塩分相当量] 2.1g [たんぱく質] 17.5g [脂質] 11.6g [炭水化物] 80.7g [食物繊維量] 6.4g	●ご飯 ●鶏と白菜のクリーム煮 ●ブロッコリーのボン酢和え ●卵の花 ●キャベツと魚肉ソーセージのソテー ●小松菜の海苔和え [エネルギー] 526kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 19.5g [脂質] 17.0g [炭水化物] 66.8g [食物繊維量] 9.0g	●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●ピーマンのピーナツ和え ●ベベロンこんにやく [エネルギー] 517kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.6g [脂質] 18.2g [炭水化物] 67.9g [食物繊維量] 5.3g	●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●海藻と水菜のサラダ ●キャベツのボン酢和え [エネルギー] 502kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 18.2g [脂質] 16.1g [炭水化物] 66.2g [食物繊維量] 5.2g	●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●ソーメンチャンプルー ●胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き [エネルギー] 510kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 16.0g [脂質] 14.9g [炭水化物] 71.7g [食物繊維量] 6.3g

月 6/22	火 23	水 24	木 25	金 26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●石狩鍋風 ●茄子のトマトパスタ ●メンマ炒め ●コーンコロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉のケツカツソース ●キャベツとベーコンの中華炒め ●かぶとパプリカのマリネ ●里芋のピーナツ味噌和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのサルサソース ●茄子の胡麻味噌かけ ●カレーポテトサラダ ●ピーマンのお浸し ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ビビンバ風ご飯 ●豚肉のホワイトソース ●さつまいもとズッキーニのラクレット ●かぶのお浸し ●春菊のドレッシング和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●唐揚げ中華あん ●ブロッコリーの豆板醤マヨ和え ●ぜんまいナムル ●長芋土佐煮 ●フルーツ寒天
[エネルギー] 604kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 17.0g [カリウム] 643g [リン] 259g	[エネルギー] 593kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 19.4g [カリウム] 652g [リン] 229g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 13.5g [脂質] 21.6g [カリウム] 720g [リン] 243g	[エネルギー] 612kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 24.9g [カリウム] 913g [リン] 256g	[エネルギー] 616kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 16.9g [カリウム] 786g [リン] 258g
29	30	7/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ジャークチキン ●里芋のマヨ和え ●チンゲン菜の中華和え ●かぶのそぼろあんかけ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チンジャオロース ●高野のトマト煮 ●ほうれん草のわさび和え ●きのこのバルサミコンソテー ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●稲荷ご飯 ●サスの中華照り焼き ●ズッキーニとさつまいもの天ぷら ●じゃがキムチ ●キャベツのツナ和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と厚揚げの味噌煮 ●里芋のバターソテー ●春菊の土佐和え ●カリフラワーと絹さやのピーナツ和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ホキの磯辺揚げ ●フライド大根 ●オクラのアーモンド和え ●茄子のカニカマあん ●フルーツコンポート
[エネルギー] 617kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 21.1g [カリウム] 848g [リン] 211g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.1g [カリウム] 654g [リン] 254g	[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 18.8g [カリウム] 887g [リン] 267g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 19.9g [カリウム] 807g [リン] 242g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 21.2g [カリウム] 611g [リン] 218g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●韓国風ポッサム ●胡瓜とトマトのソムタム ●春菊のアーモンド和え ●蓮根の真砂炒め ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●枝豆ご飯 ●鮭の麻婆あんかけ ●冬瓜と椎茸の煮物 ●春雨の中華和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ハンバーグ 中華あんかけ ●かぶと厚揚げの煮物 ●さつまいもドーナツ ●水菜と海藻のサラダ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉の胡椒炒め ●厚揚げと茄子・チンゲン菜の煮物 ●札幌ラーメンサラダ ●マッシュポテト ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のムニエル オーロラソース ●オクラ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
[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 25.5g [カリウム] 547g [リン] 236g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 19.0g [カリウム] 680g [リン] 257g	[エネルギー] 623kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 16.0g [カリウム] 865g [リン] 220g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 13.1g [脂質] 23.3g [カリウム] 711g [リン] 228g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 17.4g [カリウム] 640g [リン] 271g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●レタスじゃこチャーハン ●焼肉 ●かぶのくず煮 ●キャベツとしめじのソテー ●小松菜のポン酢和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●牛めし ●豚肉ときのこのデミグラスソース ●椎茸とさつまいもの天ぷら ●茄子とカイワレのサラダ ●炒り豆腐 ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のガーリックバター焼き ●ブデチゲ ●春雨の中華炒め ●春菊と人参の胡麻醤油和え ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉と茄子のオイスターソテー ●南瓜のラクレット ●かぶとトマトのドレッシング和え ●チンゲン菜のキムチ和え ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの酸辣あん ●人参とさつまいもの煮物 ●カレー焼うどん ●茄子はさみ揚げ ●フルーツコンポート
[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 22.3g [カリウム] 932g [リン] 283g	[エネルギー] 613kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.7g [カリウム] 716g [リン] 244g	[エネルギー] 608kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 18.9g [カリウム] 713g [リン] 297g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 11.8g [脂質] 23.3g [カリウム] 747g [リン] 228g	[エネルギー] 600kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 14.8g [カリウム] 750g [リン] 245g
20	21	22	23	24
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のチーズマヨ照り焼き ●もやしの梅わさ炒め ●3色ピーマンとしめじのマリネ ●南瓜と麩の煮物 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏山の山賊だれ ●芋煮 ●小松菜のなめ茸和え ●野菜マリネ ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●あさりバターピラフ ●ミラノ風カツレツ ●里芋のポトフ ●茄子とトマトのバルサミコ酢和え ●ジェノベーゼポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●根菜チャーハン ●タラの胡麻天ぷら ●大根とがんもの煮物 ●胡瓜の生姜和え ●春雨とツナのサラダ ●フルーツ寒天
	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 16.9g [カリウム] 641g [リン] 247g	[エネルギー] 596kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 14.1g [カリウム] 1,189g [リン] 239g	[エネルギー] 594kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.2g [脂質] 22.8g [カリウム] 714g [リン] 210g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 21.4g [カリウム] 655g [リン] 282g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豆腐ハンバーグ ●もやし炒め ●菜の花の辛子和え ●野菜コロッケ ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーの酒粕焼き ●冬瓜と麩の煮物 ●春雨の中華和え ●カリフラワーのカレー炒め煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●トマトチキンバリエア ●カレイのあげほの揚げ ●さつまいもと人参の煮物 ●ほうれん草の土佐和え ●ギリシャポテト ●フルーツ寒天 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏と厚揚げの味噌バター炒め ●かぶと人参の煮物 ●春菊のお浸し ●切干煮 ●フルーツコンポート 	<ul style="list-style-type: none"> ●海鮮カレーチャーハン ●タラのシークワサーマリネ ●アスパラのかき揚げ ●蓮根きんぴら ●長芋明太マヨ和え ●フルーツコンポート
[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 18.9g [カリウム] 731g [リン] 236g	[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 16.8g [カリウム] 662g [リン] 224g	[エネルギー] 620kcal [塩分相当量] 2.0g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 20.1g [カリウム] 898g [リン] 240g	[エネルギー] 607kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 17.6g [カリウム] 1,110g [リン] 247g	[エネルギー] 602kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 21.4g [カリウム] 856g [リン] 233g

月 6/22	火 23	水 24	木 25	金 26
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏のレモンきのこ煮 ●マーボー茄子 ●ザワークラウト ●じゃがいものスープカレー煮 ●チンゲン菜の中華和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●大豆の炊込みご飯 ●タラのナッツパン粉焼き ●さつまいもとズッキーニのポトフ ●マカロニサラダ ●野菜コロッケ ●大根のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●すき焼き煮 ●レンコンのかき揚げ ●春雨の生姜和え ●ベーコンとオクラのゼリー寄せ ●ほうれん草の胡麻和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭のマヨネーズ焼き ●インゲンソテー ●カリフラワーのドレッシング和え ●マッシュポテト ●かき揚げ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラのあげほの揚げ ●茄子の海老あんかけ ●里芋のナポリタンソテー ●じゃがいもと人参・オクラの煮物 ●小松菜のドレッシング和え
[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.6g [脂質] 24.3g [カリウム] 855g [リン] 244g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.4g [脂質] 24.4g [カリウム] 867g [リン] 263g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 14.9g [脂質] 24.7g [カリウム] 492g [リン] 242g	[エネルギー] 557kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 12.7g [脂質] 22.5g [カリウム] 749g [リン] 245g	[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.9g [カリウム] 1,083g [リン] 279g
29	30	7/1	2	3
<ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯 ●サバのキーマカレーソース ●もやしのお浸し ●茄子の煮物 ●さつまいもコロッケ ●キャベツの胡麻酢和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●太刀魚の南蛮漬け ●チーズ粉吹きも ●ピーマンとツナのソテー ●大根のきのこ焼肉あんかけ ●菜の花のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●肉野菜炒め ●マカロニのコンソメ煮 ●チンゲン菜のお浸し ●揚げ餃子 ●トマトのドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●厚揚げとかぶの煮物 ●紅白なます ●さつまいもオレンジ煮 ●蓮根のケチャップ炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●コーンご飯 ●ポークピカタケチャップソース ●南瓜小倉煮 ●胡瓜とカニカマの酢物 ●かき揚げ ●キャベツのレモン漬け
[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 16.3g [カリウム] 1,154g [リン] 288g	[エネルギー] 618kcal [塩分相当量] 1.3g [たんぱく質] 15.2g [脂質] 16.6g [カリウム] 1,043g [リン] 299g	[エネルギー] 631kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 13.0g [脂質] 28.0g [カリウム] 576g [リン] 181g	[エネルギー] 601kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.0g [脂質] 18.8g [カリウム] 956g [リン] 299g	[エネルギー] 539kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 13.4g [脂質] 15.2g [カリウム] 779g [リン] 241g
6	7	8	9	10
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サスの梅南蛮漬け ●大根の炒め煮 ●菜の花の辛子和え ●コーンコロッケ ●春雨のドレッシング和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●チキンティッカマサラ ●南瓜と椎茸の天ぷら ●もやしチャンプルー ●かぶの和風トマト煮 ●里芋ずんだ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●タラの昆布天ぷら ●アスパラのかき揚げ ●マカロニのケチャップ煮 ●オリヴィエサラダ ●白菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのわさび照り焼き ●インゲンのソテー ●ぜんまいの中華炒め ●蓮根のかき揚げ ●ほうれん草と人参のくろみ和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉のラタトゥイユ ●あんばやし ●オクラとベーコンのソテー ●タケノコと舞茸の天ぷら ●春菊の土佐和え
[エネルギー] 590kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 17.2g [カリウム] 789g [リン] 275g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.5g [脂質] 18.9g [カリウム] 1,127g [リン] 284g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.1g [脂質] 20.5g [カリウム] 715g [リン] 261g	[エネルギー] 598kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.0g [脂質] 22.6g [カリウム] 741g [リン] 252g	[エネルギー] 586kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 14.2g [脂質] 23.7g [カリウム] 746g [リン] 254g
13	14	15	16	17
<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ワカサギのネギ塩天ぷら ●たけのこのピリ辛ガーリックマヨ焼き ●春雨のナムル ●ピーマンとツナのソテー ●チンゲン菜のお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバの味噌煮 ●高野豆腐と長芋の市松煮 ●ズッキーニとエリンギのソテー ●シーザーサラダ ●野菜コロッケ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●夏野菜と豚肉のイタリアンソテー ●小松菜のナムル ●焼き茄子のピリ辛だれ ●がんもと人参の煮物 ●キャベツの中華炒め 	<ul style="list-style-type: none"> ●きのこチャーハン ●鮭のマヨコーン焼き ●蓮根のカレー炒め ●キャベツとくらげの中華和え ●白菜のレモン漬け ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉スイートチリ炒め ●厚揚げと里芋の酒粕煮 ●ズッキーニのピリ辛ソテー ●春雨のドレッシング和え ●ほうれん草とベーコンのソテー
[エネルギー] 592kcal [塩分相当量] 1.1g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 22.6g [カリウム] 778g [リン] 257g	[エネルギー] 610kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 14.3g [脂質] 22.6g [カリウム] 873g [リン] 274g	[エネルギー] 603kcal [塩分相当量] 1.9g [たんぱく質] 12.8g [脂質] 24.9g [カリウム] 836g [リン] 242g	[エネルギー] 614kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.9g [脂質] 27.9g [カリウム] 856g [リン] 278g	[エネルギー] 587kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 20.4g [カリウム] 712g [リン] 245g
20	21	22	23	24
<p style="text-align: center; color: red; font-weight: bold;">海の日</p>	<ul style="list-style-type: none"> ●塩そばめし ●シルバーのドレッシングソース ●南瓜のトマトソース焼き ●大根と椎茸の煮物 ●インゲンのソテー ●さつまいもきんとん 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鮭の博多焼き ●野菜コロッケ ●茄子と人参の煮物 ●アスパラのガーリックソテー ●キムチきんぴら 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●フライ盛合せ ●春菊とえのきの胡麻和え ●揚げ餃子 ●マカロニサラダ ●ほうれん草クリームスピナッチ ●春巻き 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●豚肉とかぶの中華炒め ●ネギのヴィネグレット ●フライドさつまいも ●切干煮 ●チンゲン菜のしらす和え
	[エネルギー] 585kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 14.6g [脂質] 18.5g [カリウム] 1,016g [リン] 284g	[エネルギー] 595kcal [塩分相当量] 1.6g [たんぱく質] 13.3g [脂質] 19.9g [カリウム] 943g [リン] 279g	[エネルギー] 633kcal [塩分相当量] 1.2g [たんぱく質] 13.7g [脂質] 24.1g [カリウム] 718g [リン] 255g	[エネルギー] 621kcal [塩分相当量] 1.5g [たんぱく質] 12.6g [脂質] 25.6g [カリウム] 894g [リン] 236g
27	28	29	30	31
<ul style="list-style-type: none"> ●うなぎちらし寿司 ●ホキの柚子胡椒揚げ ●三色なます ●トマトとブロッコリーのアヒージョ ●かぶの煮物 ●南瓜サラダ 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●鶏肉と白菜のクリーム煮 ●じゃがいもの揚げ浸し ●さつまいもコロッケ ●ブロッコリーのソテー ●小松菜の海苔和え 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●ビーフストロガノフ ●白菜の胡麻味噌煮 ●里芋サラダ ●インゲンのピーナツ和え ●ペペロンこんにく 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●シルバーのマヨネーズ焼き ●大根のポトフ ●しぐれ煮 ●春雨の中華和え ●ブロッコリーのお浸し 	<ul style="list-style-type: none"> ●ご飯 ●サバのカレー照焼き ●ソーメンチャンプルー ●胡瓜の梅肉和え ●ほうれん草の白和え ●マッシュ焼き
[エネルギー] 597kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 17.7g [脂質] 21.0g [カリウム] 862g [リン] 328g	[エネルギー] 589kcal [塩分相当量] 1.8g [たんぱく質] 15.1g [脂質] 21.1g [カリウム] 960g [リン] 249g	[エネルギー] 591kcal [塩分相当量] 1.4g [たんぱく質] 12.9g [脂質] 26.6g [カリウム] 554g [リン] 238g	[エネルギー] 615kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 12.3g [脂質] 22.5g [カリウム] 691g [リン] 262g	[エネルギー] 588kcal [塩分相当量] 1.7g [たんぱく質] 14.8g [脂質] 23.4g [カリウム] 728g [リン] 269g