



	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
行事	1	2	3	4	5	6
昼食	ごはん、ローストチキン、トマトときゅうりの酢みそあえ、味噌汁（じゃがいも、玉ねぎ、わかめ）、バナナ	ごはん、鯖の竜田揚げ、オクラサラダ、ニラ玉スープ、オレンジ	ごはん、夏野菜カレー、カムカムサラダ、ゆで卵、バナナ	ごはん、鮭の塩麹焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁（レバー入り）、パイン（生）	ごはん、鶏肉のごま味噌焼、ラタトゥイユ、大根スープ、バナナ	キムタクチャーハン、ひじきサラダ、豆腐のすまし汁、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、チョコチップマフィン	ミネラルスープ、きな粉トースト	ミネラルスープ、ヨーグルトケーキ	ミネラルスープ、シリアルバー	ミネラルスープ、やきいも	ココア蒸しパン
行事	8	9	10	11	12	13
昼食	ごはん、八宝菜、ほうれん草と人参の白和え、かき玉汁、オレンジ	しょうゆラーメン、メンチカツ、ゴーヤナムル、すいか	ごはん、豚の生姜焼き、切干大根のサラダ、わかめスープ、オレンジ	ごはん、さばのみそ焼き、ピーマン炒め、もずくスープ、バナナ	ごはん、マーマレードチキン、ブロッコリー和え、イタリアンスープ、りんご	ごはん、トマト入りマーボー豆腐、ブロッコリーマヨサラダ、みそ汁（さつまいも・キャベツ）、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、あんトースト	ミネラルスープ、いなり寿司	ミネラルスープ、マドレーヌ	ミネラルスープ、お麩ラスク	ミネラルスープ、ココアスコーン	ゆかりおにぎり
行事	15	16	17 お弁当会	18	19	20
昼食	パン、コーンシチュー、ブロッコリーとトマトのサラダ、キウイフルーツ、ウエハース	ごはん、鮭のオーロラソースがけ、棒棒鶏サラダ、みそ汁（冬瓜・きのこ）、オレンジ		ごはん、タラの磯辺揚げ、ジャガイモの炒め煮、清汁、バナナ	ごはん、照り焼きチキン、春雨サラダ、卵スープ、パイン（生）	テリヤキポーク丼、こまつな和え、なすのみそ汁、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、しゃけおにぎり	ミネラルスープ、ヒラヤーチー	ミネラルスープ、アメリカンドック	ミネラルスープ、若夏ケーキ	ミネラルスープ、紅いもちんすこう	どらやき
行事	22	23 慰霊の日	24 お誕生日会	25	26	27
昼食	ごはん、さばの塩焼き、小松菜と厚揚げの煮浸し、豚汁、キウイフルーツ		ごはん、ハンバーグ、マカロニサラダ、卵スープ、すいか	ごはん、鶏肉のトマト煮、大根とハムのサラダ、なめこ汁	ごはん、肉豆腐、こまつなサラダ、ワントンスープ、オレンジ	ビビンバ風ご飯、ブロッコリー和え、オニオンスープ、バナナ
午後おやつ	ミネラルスープ、オートミールクッキー		オレンジジュース、チーズケーキ	ミネラルスープ、海苔じゃこおにぎり	ミネラルスープ、さつまいも天ぷら	豆乳プリン
行事	29	30				
昼食	ごはん、オーロラチキン、ブロッコリーのチーズ和え、みそ汁（あおさ・豆腐）	ごはん、鮭のムニエル、りんごとキャベツのサラダ、クラムチャウダー				
午後おやつ	ミネラルスープ、ツナサンド	ミネラルスープ、ちんびん				

平均エネルギー 509.6 kcal たんぱく質： 20.1 g 脂質： 14.1 g 塩分： 1.56 g