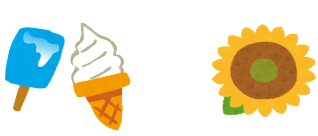
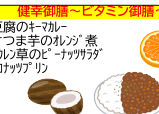


	日 30日	月 31日	火	水	木	金	土 1日
朝	御飯 ハムと汁の煮物 かぶのゆかり和え 味噌汁(白菜、うまい菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 キャベツのサラダ すまし汁(大根、油揚げ) ヤマト	※仕入れ等の関係により献立内容が変わることがございます。 ※常食の献立内容を掲載させていただいています。 ※記載の栄養成分は、昼食の計画・おやつを除いた数値です。				
昼	御飯 肉じゃが(牛肉) むねとピーマンのチリ カリフラワーの和え ヨーグルトフルーツ	御飯 めばるの梅ソース 車麩の煮物 わらのおとし フルーツ・マンゴージュ	  				
タ	御飯 豆腐ステーキメンチソース 冬瓜のひき煮 人参と蒸し鶏のサラダ すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 茄子と挽肉の味噌炒め さつま芋のメソソ煮 かぶの生姜和え 味噌汁(ごぼう、白ネギ)	  				
1473.02 kcal 蛋白質(a): 49.09 脂質(a): 45.77 食塩相当量(a): 6.37		1489.45 kcal 蛋白質(a): 53.28 脂質(a): 35.9 食塩相当量(a): 6.35	1427.46 kcal 蛋白質(a): 59.19 脂質(a): 35.04 食塩相当量(a): 6.41				
朝	御飯 炒り豆腐(ミソカツ丼) わらのドレッシング和え 味噌汁(白玉麩、菜の花) 牛乳	御飯 里芋のそぼろ煮 小松菜の和え物 すまし汁(じゃがいも、ひらたけ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン ブロッコリーとピーマンの炒め物 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(白菜、かぶ) 牛乳	御飯 厚焼卵 ピーナツ和え(カリフラワー) 味噌汁(キャベツ、ひらたけ) 牛乳	御飯 高野豆腐の含め煮 青梗菜のなめ煮和え すまし汁(サツマイモ、お麩) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル カリフラワーとコーンのサラダ コンソメスープ(冬瓜、グリーンピース) ジュース	御飯 なすとピーマンのチリ 豆たっぷり肉じゃが 味噌汁(オクラ、キャベツ) 牛乳
昼	御飯 豚肉の梅しほ焼 ごぼうの炒り煮 おとし草の胡麻和え 和え汁	御飯 海老団子と野菜の炒め煮 大根のバター醤油炒め ササミとピーマンのサラダ フルーツ・マンゴージュ	朝ドラかるごとこばん! 暑根県 すもじ 鰯と豆腐の重ね煮 すまし汁(かまぼこ、オクラ) 冷やし手合せ 		御飯 魚の沢煮(赤魚) なすの揚げ炒め おとし草 フルーツ・マンゴージュ	御飯 アリの卵とじ 薩摩揚げとわかしの炒め物 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴージュ	御飯 豚肉と生揚げの甘辛煮 大根の千切り炒め 南瓜のサラダ フルーツ・マンゴージュ
タ	御飯 魚の南蛮漬(さわら) 茄子の香味炒め 白菜のサラダ すまし汁(もやし、水菜)	御飯 回鍋肉 カリフラワーの中華煮 青梗菜と蒸し鶏の和え物 中華スープ(冬瓜、オクラ)	御飯 千草焼卵(銀あん) ピーマン炒め インゲン'の生姜和え 味噌汁(ワカメ、庄内麩)	御飯 ごぼう・チンゲン 冬瓜の煮物 小松菜の柚子浸し すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 蒸し餃子の中華ダレ 野菜の塩麴炒め キャベツのゴマ和え 中華スープ(白菜、ワカメ)	御飯 鯉(あじ)のバター醤油風味焼 マカロニのトマト煮 おとし草のおかか和え 豆腐スープ(えのき、しいたけ)	御飯 鶏肉の韓国風照焼 つみれと野菜の煮物 かぶとわかしのサラダ すまし汁(ひらたけ、白ネギ)
1551.68 kcal 蛋白質(a): 56.22 脂質(a): 54.16 食塩相当量(a): 6.12		1530.2 kcal 蛋白質(a): 48.15 脂質(a): 43.19 食塩相当量(a): 6.29	1469.55 kcal 蛋白質(a): 59.68 脂質(a): 48 食塩相当量(a): 6.47	1456.43 kcal 蛋白質(a): 58.11 脂質(a): 43.28 食塩相当量(a): 6.21	1496.23 kcal 蛋白質(a): 55.6 脂質(a): 39.96 食塩相当量(a): 6.31	1472.35 kcal 蛋白質(a): 61.34 脂質(a): 45.54 食塩相当量(a): 6.04	1486.09 kcal 蛋白質(a): 48.52 脂質(a): 43.83 食塩相当量(a): 6.44
朝	御飯 小松菜と生揚げの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁(冬瓜、大豆) 牛乳	御飯 切干大根の炒り煮 むねの肉のサラダ 味噌汁(なめこ、白菜) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 豆と挽肉のトマト炒め 小松菜のピーナツ和え コンソメスープ(じゃがいも、水菜) 牛乳	御飯 大根とつみれの煮物 金時煮 味噌汁(畑菜、えのき) 牛乳	御飯 じゃが芋と芋の炒め物 むねとわかしの和え物 すまし汁(白菜、そら豆) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン チーズ入りスクランブル ごぼうサラダ コンソメスープ(ひらたけ、揚げナス) ジュース	御飯 なすと竹輪の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え物 すまし汁(かまぼこ、もやし) 牛乳
昼	納涼祭 あんかけ焼そば 中華風卵焼 むねとさみの中華和え どらやき 		御飯 魚の三ツ峠(焼(カレイ)) しんじの炒め煮 なすの生姜和え フルーツ・マンゴージュ	健康御膳～ビタミン御膳～ 豆腐のキーマル さつま芋の揚げ煮 おとし草のピーナツ和え コンソメスープ 		御飯 鶏(さば)のミソ焼 マカロニのトマト煮 小松菜の和風ドレッシング ヨーグルト・フルーツ	御飯 海老と生揚げのトマトソース かぶの含め煮 わらの柚子風味 マンゴージュ
タ	御飯 魚のオロチソースかけ(ます) カリフラワーとインゲンのチリ 青梗菜と蒸し鶏のサラダ コンソメスープ(人参、グリーンピース)	御飯 魚のおぼろ昆布煮(メバル) かぶの炒め キャベツと蒸し鶏のサラダ すまし汁(かまぼこ、油揚げ)	御飯 ハム・ソー カリフラワーとピーマンの炒め ピーナツ和え コンソメスープ(ごぼう、豆腐、青ネギ)	御飯 卵と野菜の炒め物 青梗菜と竹輪の煮浸し かぶの梅和え すまし汁(絹ごし豆腐、青ネギ)	御飯 魚の田楽(タ) 茄子の甘辛炒め おとし草のピーナツ和え 味噌汁(お麩、大根)	御飯 豚肉の揚げ炒め 冬瓜の味噌煮 春雨サラダ すまし汁(絹ごし豆腐、菜だいこん)	御飯 鶏肉の梅肉焼 カリフラワーの薄く煮 インゲンの生姜和え 味噌汁(サツマイモ、水菜)
1529.22 kcal 蛋白質(a): 61.73 脂質(a): 48.72 食塩相当量(a): 6.47		1469.05 kcal 蛋白質(a): 58.83 脂質(a): 41.73 食塩相当量(a): 6.43	1474.88 kcal 蛋白質(a): 56.16 脂質(a): 50.57 食塩相当量(a): 6.43	1590.72 kcal 蛋白質(a): 63.06 脂質(a): 44.52 食塩相当量(a): 6.19	1646.49 kcal 蛋白質(a): 51.59 脂質(a): 60.4 食塩相当量(a): 6.28	1470.62 kcal 蛋白質(a): 57.05 脂質(a): 46.57 食塩相当量(a): 6.39	1415.75 kcal 蛋白質(a): 52.23 脂質(a): 36.1 食塩相当量(a): 6.38
朝	御飯 ぜんまいの炒り煮 白菜のサラダ 味噌汁(冬瓜、小松菜) 牛乳	御飯 八入り野菜炒め 三色煮 味噌汁(揚げナス、なめこ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン 卵と野菜の炒め物 カリフラワーのサラダ コンソメスープ(まいたけ、菜だいこん) 牛乳	御飯 ハムと野菜煮物 キャベツのゆかり和え 味噌汁(大根、水菜) 牛乳	御飯 厚焼卵 白菜のサラダ すまし汁(かまぼこ、ひらたけ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンと野菜のチリ コンソメスープ(畑菜、えのき) ジュース	御飯 つみれと野菜の煮物 ブロッコリーのチリ 味噌汁(お麩、青ネギ) 牛乳
昼	御飯 スパ・チキンカレー 野菜のクリーム煮 大根サラダ フルーツ・マンゴージュ	御飯 ますのポン酢かけ 里芋の含め煮 わらじとわかしのサラダ フルーツ・マンゴージュ	御飯 ポーク・カレーライス 小松菜のチリ炒め ごぼうのおかかサラダ フルーツ・マンゴージュ	御飯 魚のチリ 夏野菜のサラダ ピーナツ和え フルーツ・マンゴージュ	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 青梗菜と蒸し鶏の和え フルーツ・マンゴージュ	御飯 豚肉の柳川風煮 かぶとわかしのチリ キャベツとコーンのサラダ フルーツ・マンゴージュ	御飯 魚の味噌煮(鯖) おとし草と干し貝の炒め物 大根の和風和え フルーツ・マンゴージュ
タ	御飯 めばるの山椒煮 ひき煮の炒め煮 中華冷奴 すまし汁(庄内麩、菜だいこん)	御飯 鶏肉のバター炒め さつま芋の蜂蜜煮 キャベツとコーンのサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、ワカメ)	御飯 焼き魚の葱ソース(ほっけ) しんじのチリ わらのドレッシング和え 味噌汁(かまぼこ、油揚げ)	御飯 鶏肉と高野豆腐の旨煮 かぶの和風炒め インゲンの鶏糸和え すまし汁(さといも、畑菜)	御飯 肉団子の酢豚風 むねの炒め物 ササミの胡麻和え 中華スープ(キクラゲ、青ネギ)	御飯 魚のミソ焼(赤魚) インゲンの炒め物 かぶとわかしのチリ 味噌汁(油揚げ、玉ねぎ)	御飯 鶏肉と根野菜の炒め なすの揚げ浸し 春雨の酢の物 すまし汁(絹ごし豆腐、小松菜)
1459.58 kcal 蛋白質(a): 59.63 脂質(a): 42.48 食塩相当量(a): 6.4		1475.82 kcal 蛋白質(a): 53.31 脂質(a): 42.48 食塩相当量(a): 6.55	1524.8 kcal 蛋白質(a): 54.97 脂質(a): 57.35 食塩相当量(a): 6.17	1461.09 kcal 蛋白質(a): 56.62 脂質(a): 45.03 食塩相当量(a): 6.23	1462.2 kcal 蛋白質(a): 56.59 脂質(a): 35.83 食塩相当量(a): 6.18	1463.77 kcal 蛋白質(a): 58.63 脂質(a): 44.74 食塩相当量(a): 6.32	1538.99 kcal 蛋白質(a): 56.8 脂質(a): 44.72 食塩相当量(a): 6.43
朝	御飯 インゲンとササミの煮物 かぶのゆかり和え すまし汁(揚げナス、白菜) 牛乳	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 茄子のドレッシングかけ 味噌汁(白玉麩、油揚げ) ヤマト	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン インゲンと野菜のスープ煮 ササミサラダ コンソメスープ(かぶ、水菜) 牛乳	御飯 チンゲン菜とほうろの煮物 カリフラワーのサラダ すまし汁(菜の花、人参) 牛乳	御飯 もやしのかしど、炒め 豆たっぷり肉じゃが 味噌汁(庄内麩、サツマイモ) 牛乳	食パン(8枚切) ジャム&マーガリン オムレツ 南瓜のサラダ コンソメスープ(チンゲン菜、キャベツ) ジュース	御飯 かぶと野菜の煮物 白菜と胡瓜のサラダ すまし汁(なめこ、白ネギ) 牛乳
昼	御飯 牛肉と筍の中華炒め さつま芋のピーナツ煮 むねの中華炒め フルーツ・マンゴージュ	御飯 鶏の治部煮 かぶの風味あんかけ ごぼうのチリ和え フルーツ・マンゴージュ	御飯 魚の塩焼(アジ) ごぼうの甘辛煮 インゲンの胡麻和え フルーツ・マンゴージュ	御飯 メロ子 南瓜の煮物 わらのチリ和え ヨーグルト・フルーツ	御飯 麻婆豆腐 冬瓜のピーナツ煮 煮込みおかかサラダ フルーツ・マンゴージュ	麺の日 	
タ	御飯 魚の卵とじ(アジ) カリフラワーの炒め わらのドレッシング和え 味噌汁(かまぼこ、ひらたけ)	御飯 カレー・チリ 野菜のトマト煮 小松菜のサラダ コンソメスープ(じゃがいも、玉ねぎ)	御飯 豚肉と野菜の五目煮 海老・チリ ピーナツ和え 中華スープ(絹ごし豆腐、菜だいこん)	御飯 魚の煮付け(赤魚) 大根のバター醤油炒め 煮物 味噌汁(ほうれん草、青ネギ)	御飯 豚肉と野菜の中華炒め 里芋のすんだ和え 春雨サラダ すまし汁(もやし、水菜)	御飯 鯖(さば)の山椒焼 おとし草とわかしのチリ じゃが芋のサラダ すまし汁(大根、油揚げ)	御飯 魚の酒蒸(アジ) さつま芋と刻み豆の煮物 小松菜とわかしのサラダ 味噌汁(人参、ひらたけ)
1534.11 kcal 蛋白質(a): 51.25 脂質(a): 47.21 食塩相当量(a): 6.27		1464.57 kcal 蛋白質(a): 53.21 脂質(a): 41.53 食塩相当量(a): 5.62	1471.94 kcal 蛋白質(a): 51.77 脂質(a): 44.03 食塩相当量(a): 6.45	1442.93 kcal 蛋白質(a): 58.23 脂質(a): 33.63 食塩相当量(a): 6.3	1537.96 kcal 蛋白質(a): 58.23 脂質(a): 45.92 食塩相当量(a): 6.21	1453.55 kcal 蛋白質(a): 56.38 脂質(a): 43.09 食塩相当量(a): 6.46	1418.19 kcal 蛋白質(a): 53.95 脂質(a): 38.84 食塩相当量(a): 6.41