

2日(月) 米飯 鰯の塩焼き B Dホキの塩焼き 鰯 B Dホキ なます 大根、きゅうり 刻み揚げ Dアレルギー用竹輪 花野菜のサラダ カリフラワー、ブロッコリー 揚げギョーザ Dアレルギー用ウインナー ギョーザ Dウインナー 小麦粉 D小麦粉除去 鶏丼 鶏肉、玉ねぎ、つきこんにゃく、青ねぎ 牛乳 エネルギー 808kcal ・蛋白質 38.1g ・脂質 18.5g	3日(火) 米飯 チンジャオロース 豚肉、生姜、ピーマン、赤ピーマン 黄ピーマン、たけのこ やさしいふりかけいろいろやさい(小袋) B Dやさしいふりかけしそこんぶ(小袋) バンバンジーサラダ 鶏ささみ、キャベツ、もやし、人参 ごま油 Dごま油除去 大学芋 さつま芋、はちみつ わかめスープ 玉ねぎ、わかめ、人参 牛乳 エネルギー 848kcal ・蛋白質 32.8g ・脂質 26.3g	4日(水) 米飯 ホキの天ぷら ホキ、小麦粉 D片栗粉 ごま和え Dお浸し 白菜、小松菜、えのき、ごま Dごま除去 ひじきサラダ ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 マヨネーズ D手作りドレッシング フルーツミックス パイナップル缶、みかん缶、黄桃缶 夏野菜カレー 豚肉、なす、ピーマン、玉ねぎ カレールウ Dアレルギー用カレールウ ウスターソース、ケチャップ 牛乳 エネルギー 861kcal ・蛋白質 31.6g ・脂質 29.4g	5日(木) 米飯 かつとじ煮 A C D豚天の野菜あんかけ とんかつ A C豚肉、小麦粉 とんかつ D豚肉、片栗粉 液卵 A D液卵除去 糸こんにゃく、玉ねぎ、人参、青ねぎ 片栗粉 アスパラとエビのサラダ B Dアスパラとウインナーのサラダ アスパラ、人参、和風ドレッシング(小袋) エビ B Dアレルギー用ウインナー わらび餅(抹茶) D寒天の黒砂糖がけ 味噌汁 切干大根、つきこんにゃく、人参 青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 889kcal ・蛋白質 32g ・脂質 28.5g	6日(金) コッペパン C D米飯 照り焼きハンバーグ D豚焼きあんかけ ハンバーグ D豚肉 しめじ、エノキ、生姜、片栗粉 カットコーン ブロッコリー ツナサラダ B Dハムサラダ ツナ水煮 B Dハム きゅうり、人参 りんごジャム オニオンスープ 玉ねぎ、豚肉、青ねぎ セタゼリー 牛乳 エネルギー 825kcal ・蛋白質 29.5g ・脂質 28.7g
---	---	---	--	---

9日(月) 米飯 スタミナ炒め 豚肉、牛肉、にんにく、生姜、玉ねぎ 人参、ニラ、ごま Dごま除去 ポテトサラダ じゃが芋、コーン、キャベツ、人参 マヨネーズ D手作りドレッシング キューちゃん漬 きゅうり、刻み昆布、生姜 ごま Dごま除去 味噌汁 大根、わかめ、青ねぎ、みそ おつゆふ Dおつゆふ除去 牛乳 エネルギー 824kcal ・蛋白質 31.2g ・脂質 24.7g	10日(火) 米飯 鯖の照り焼き B Dホキの照焼き 鯖 B Dホキ ハムとインゲンのソティ ハム、インゲン、人参 根菜煮 人参、ごぼう、大根、インゲン、乾燥椎茸 そうめん D冷やしうどん そうめん Dお米の麺 カニカマ A Dかまぼこ 錦糸卵 A D錦糸卵除去 きゅうり、めんつゆ(小袋) 牛乳 エネルギー 884kcal ・蛋白質 32.6g ・脂質 28.3g	11日(水) ツナ入り炊き込みご飯 B D炊き込みご飯 人参、乾燥椎茸 ツナ水煮 B Dアレルギー用竹輪 牛肉とピーマンのピリ辛炒め 牛肉、ピーマン、しめじ、キャベツ 生姜、赤とうがらし 豚じゃが 豚肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参 グリーンピース たこ焼き A B D大学芋 たこ焼き A B Dさつま芋 味噌汁 豆腐 D豆腐除去 わかめ、玉ねぎ、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 803kcal ・蛋白質 36.9g ・脂質 24.5g	12日(木) かぼちゃコロッケ C D豚天 かぼちゃコロッケ C豚肉、小麦粉 かぼちゃコロッケ D豚肉、片栗粉 ミニトマト しぐれ煮 ごぼう、牛肉、糸こんにゃく、人参 グリーンピース おにぎり ゆかり 揚げ大豆の海苔塩 Dじゃが芋の海苔塩 大豆 Dじゃが芋、あおさ、片栗粉 わかめうどん うどん Dお米の麺、かまぼこ、わかめ 青ねぎ 牛乳 エネルギー 808kcal ・蛋白質 27.3g ・脂質 24.8g	13日(金) うずまきパン C D米飯 白身魚フライ D鶏天 白身魚フライ D鶏肉、片栗粉 ナポリタン スパゲティ Dビーフン 玉ねぎ、人参、ピーマン、ベーコン マッシュルーム、にんにく、ケチャップ ウスターソース、トンカツソース コールスローサラダ 赤ピーマン、キャベツ、コーン フルーツゼリー 人参ポタージュ 人参、玉ねぎ、牛乳 C D牛乳除去 クリームポタージュ C Dアレルギー用シチュールウ 牛乳 エネルギー 896kcal ・蛋白質 30.5g ・脂質 26.7g
---	---	---	---	--

16日(月)海の日 米飯 鶏の竜田揚げ 鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉 ハムサラダ ロースハム、人参、キャベツ、コーン 切干大根煮 切干大根、つきこんにゃく、人参 刻み揚げ Dアレルギー用竹輪 枝豆 牛乳 エネルギー 878kcal ・蛋白質 31.7g ・脂質 34.2g	17日(火) 米飯 鶏のみそ煮 B Dカレイのみそ煮 鯖 B Dカレイ、生姜、みそ かきあげ ロースハム、もやし、玉ねぎ、人参 小麦粉 D片栗粉 筑前煮 乾燥椎茸、鶏肉、人参、ごぼう 板こんにゃく、グリーンピース だし巻き玉子 A Dアレルギー用ウインナー 味噌汁 玉ねぎ、大根、人参、青ねぎ、みそ 牛乳 エネルギー 850kcal ・蛋白質 38.9g ・脂質 24.9g	18日(水) 米飯 鶏肉のトマトソース煮 鶏肉、玉ねぎ、にんにく、ピーマン しめじ、ケチャップ、ウスターソース 白ワイン、赤ワイン 焼きそば Dビーフン炒め 中華めん Dビーフン、豚肉、玉ねぎ 人参、キャベツ、ウスターソース トンカツソース 黄桃缶 スープ もやし、ロースハム、白菜、青ねぎ 牛乳 エネルギー 800kcal ・蛋白質 37.7g ・脂質 17.6g
---	---	---

