



1日(金)

米飯

イカリングフライ **A B D** 竹輪の天ぷら

イカリングフライ **A B** 竹輪、小麦粉

イカリングフライ **D** アレルギー用ちくわ、米粉

コーンソテー

コーン、パセリ

ポテトサラダ

じゃが芋、きゅうり、コーン、

マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング

パイナップル缶

夏野菜カレー

豚肉、なす、ピーマン、玉ねぎ、

カレールー **D** アレルギー用カレールー

ウスターソース、ケチャップ

牛乳

エネルギー 836kcal

・蛋白質 25.6g ・脂質 29g

4日(月)

米飯

鯖の塩焼き

B D ホキの照り焼き

サバ **B D** ホキ

ごま和え **D** お浸し

キャベツ、エノキ、もやし、ごま **D** ごま除去

厚揚げと野菜の旨煮 **D** 野菜の煮物

厚揚げ **D** 白身のすり身、片栗粉

大根、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

豚汁

豚肉、大根、人参、ごぼう、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 851kcal

・蛋白質 34.2g ・脂質 34.7g

5日(火)

米飯

鶏の竜田揚げ

鶏肉、にんにく、生姜、片栗粉

梅肉和え

きゅうり、大根、わかめ、梅肉

ミルクココア

C D ミニゼリー

ひじきの炒め煮

豚肉、ひじき、ごぼう、しめじ

枝豆

牛乳

エネルギー 867kcal

・蛋白質 32.2g ・脂質 34g

6日(水)

炊き込みご飯

椎茸スライス、アレルギー用ちくわ、人参

アジフライ **B** 白身魚フライ

D 白身魚の天ぷら

アジフライ **B** 白身魚フライ、アジフライ **D** ホキ、米粉

ソース(小袋)

浅漬け

キャベツ、きゅうり、刻み昆布

鶏じゃが

鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、グリーンピース

わらび餅(きなこ) **D** ミニゼリー

味噌汁

豆腐 **D** 白身のすり身、片栗粉、わかめ、青ねぎ、みそ

牛乳

エネルギー 790kcal

・蛋白質 33.9g ・脂質 20.8g

7日(木)

米飯

野菜かき揚げ

D 手作り野菜かき揚げ

野菜かき揚げ **D** 玉ねぎ、人参、みつば、米粉

人参のじゃこ和え

人参、しめじ、ちりめん

筑前煮

椎茸スライス、鶏肉、人参、ごぼう、こんにゃく、グリーンピース

そうめん **D** 冷やしフォー

そうめん **D** フォー、きゅうり、

カニカマ **A D** かまぼこ、めんつゆ(小袋)

錦糸玉子 **A D** 錦糸玉子除去

セタゼリー

牛乳

エネルギー 855kcal

・蛋白質 27.3g ・脂質 25.6g

8日(金)

黒糖コッペパン **D** 米飯

白身魚のレモンソースかけ

ホキ、片栗粉、玉ねぎ、ピーマン、

赤ピーマン、レモン果汁

コールスローサラダ

キャベツ、人参、コーン、

マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング

フルーツ寒天

みかん缶、パイナップル缶、寒天

スープ

ベーコン、玉ねぎ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 709kcal

・蛋白質 26.6g ・脂質 29.7g

11日(月)

米飯

照り焼きハンバーグ **D** 豚肉の照り焼きソースかけ

ハンバーグ **D** 豚肉、生姜、片栗粉

スパゲティ **D** ビーフン

スパゲティ **D** ビーフン、パセリ

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、大根、人参、

マヨネーズ(小袋) **D** 手作りドレッシング

青りんごゼリー

かき玉汁 **A D** すまし汁

液卵 **A D** 白身のすり身、片栗粉

玉ねぎ、青ねぎ、わかめ、片栗粉

牛乳

エネルギー 787kcal

・蛋白質 32.6g ・脂質 25.9g

12日(火)

米飯

さつま芋の天ぷら

さつまいも、小麦粉 **D** 米粉

ゆかり和え

きゅうり、ゆかり

切干大根煮

切干大根、突きこんにゃく、

アレルギー用平天スライス、人参

バレンシアオレンジ

豚丼

豚肉、玉ねぎ、白菜、椎茸スライス

牛乳

エネルギー 814kcal

・蛋白質 24.9g ・脂質 23.3g

13日(水)

米飯

オムレツ **A D** 鶏の唐揚げ

オムレツ **A D** 鶏肉、片栗粉

ラタトゥイユ

アレルギー用ウイナー、なす、ピーマン、トマト缶、オリーブオイル

すこやかふりかけのり(小袋)

B D やさしいふりかけしそこんぶ(小袋)

イタリアンサラダ **B D** 野菜サラダ

いち **B D** アレルギー用ちくわ、キャベツ、玉ねぎ、人参、イタリアンドレッシング

フルーツ白玉 **D** フルーツミックス

みかん缶、パイナップル缶、白玉 **D** 白玉除去

野菜スープ

もやし、人参、青ねぎ

牛乳

エネルギー 727kcal

・蛋白質 23.7g ・脂質 24.3g

14日(木)

コッペパン **D** 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、マッシュルーム、ケチャップ、

ウスターソース、白ワイン、赤ワイン

ブロッコリーサラダ

ブロッコリー、カリフラワー、人参、

和風ドレッシング

大豆の海苔塩揚げ

D じゃが芋の海苔塩揚げ

大豆 **D** じゃが芋、青粉、片栗粉

かぼちゃポタージュ

かぼちゃ、玉ねぎ、牛乳 **C D** 牛乳除去

シチューの素 **C D** アレルギー用シチュー

牛乳

エネルギー 911kcal

・蛋白質 37.4g ・脂質 33.9g

15日(金)

米飯

豚キムチ丼 **B C D** 豚丼

豚肉、にんにく、生姜、ニラ、玉ねぎ、

白菜、しめじ、

キムチのたれ **B C D** キムチのたれ除去

中華和え **D** 春雨サラダ

はるさめ、きゅうり、人参、

ごま油 **D** ごま油除去

蒸ししゅうまい

D アレルギー用ウイナー

わかめスープ

玉ねぎ、わかめ、人参

牛乳

エネルギー 699kcal

・蛋白質 30.6g ・脂質 18.9g

18日(月)海の日



19日(火)

米飯

揚げギョーザ **D** 鶏の唐揚げ

餃子 **D** 鶏肉、片栗粉

三色ナムル **D** 三色お浸し

キャベツ、大根、人参、ごま油 **D** ごま油除去

オイスターソース炒め

ベーコン、玉ねぎ、チンゲンサイ、

コーン、オイスターソース、片栗粉

フルーツ杏仁 **C D** フルーツミックス

黄桃缶、パイナップル缶、みかん缶、

杏仁豆腐 **C D** 杏仁豆腐除去

中華スープ

もやし、しめじ、青ねぎ

牛乳

エネルギー 769kcal

・蛋白質 20.6g ・脂質 28.4g

