

日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6
-	ごはん 豚肉と野菜の生姜炒め インゲン胡麻和え やわらかプリン 味噌汁	ごはん 鶏肉の照り焼き ビーフンソテー ブロッコリーのピーナッツ和え 味噌汁	ごはん 白身魚の酢豚風あんかけ カボチャサラダ 青りんごゼリー 味噌汁 カルシウムふりかけ	カレーライス 水菜の和風サラダ ヨーグルトババロア コンソメスープ	七夕そうめん 枝豆とコーンのかき揚げ ほうれん草のお浸し 七夕ようかん	-
-	エネルギー 491kcal 蛋白質 22.4g 脂質 10.4g 炭水化物 73.8g 食塩 3.1g	エネルギー 593kcal 蛋白質 26.1g 脂質 18.1g 炭水化物 78.3g 食塩 3.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.0g 炭水化物 79.5g 食塩 3.1g	エネルギー 595kcal 蛋白質 21.4g 脂質 17.3g 炭水化物 85.4g 食塩 4.3g	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.9g 炭水化物 88.0g 食塩 5.0g	-
7	8	9	10	11	12	13
-	冷製トマトパスタ チキンナゲット コールスローサラダ コンソメスープ	ごはん カレイのムニエル じゃがバター 春雨の中華和え 味噌汁	ロールパン チリコンカン ハンバンジー風サラダ チョコレートババロア コンソメスープ	ごはん チキン南蛮 ツナサラダ 寒天ミルクプリン カレー風味スープ	ごはん 白身魚酢ライトコロッケ アスパラの辛子マヨ和え パインムース 味噌汁 カルシウムふりかけ	-
-	エネルギー 514kcal 蛋白質 21.3g 脂質 12.4g 炭水化物 77.8g 食塩 2.6g	エネルギー 713kcal 蛋白質 22.0g 脂質 35.1g 炭水化物 75.6g 食塩 3.4g	エネルギー 577kcal 蛋白質 28.0g 脂質 19.5g 炭水化物 72.3g 食塩 2.8g	エネルギー 622kcal 蛋白質 18.9g 脂質 27.5g 炭水化物 72.0g 食塩 1.4g	エネルギー 638kcal 蛋白質 18.1g 脂質 18.6g 炭水化物 97.9g 食塩 4.1g	-
14	15	16	17	18	19	20
-	親子丼 豆腐サラダ 抹茶ゼリー 味噌汁	麵紀行(京都府) しっぽくうどん おからの炒り煮 大根の千枚漬け風 生八つ橋風	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 きゃべつ甘酢和え 味噌汁	ごはん 豚肉の大根おろしソース ひじき煮 ほうれん草の白和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 鯖の塩焼き ポテトサラダ レンコンの炒め煮 味噌汁	-
-	エネルギー 532kcal 蛋白質 23.3g 脂質 14.1g 炭水化物 74.9g 食塩 3.1g	エネルギー 574kcal 蛋白質 18.0g 脂質 9.9g 炭水化物 103.7g 食塩 3.4g	エネルギー 502kcal 蛋白質 23.5g 脂質 12.4g 炭水化物 71.0g 食塩 3.3g	エネルギー 511kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.0g 炭水化物 70.4g 食塩 3.2g	エネルギー 602kcal 蛋白質 18.0g 脂質 24.4g 炭水化物 73.1g 食塩 3.2g	-
21	22	23	24	25	26	27
-	ごはん ブルコギ ブロッコリーと卵のサラダ 杏仁豆腐 コンソメスープ カルシウムふりかけ	ごはん 肉じゃが 枝豆とコーンの夏サラダ ちくわと小松菜のカレー炒め 味噌汁	土用の丑の日 鰻たれちらし 揚げだし豆腐 わかめときゅうりの酢の物 すまし汁	ロールパン 豚肉と茄子のトマト煮 マセドアンサラダ マンゴープリン	ごはん 麻婆豆腐 焼売 小松菜ともやしのナムル かきたまスープ	-
-	エネルギー 515kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.9g 炭水化物 76.6g 食塩 1.8g	エネルギー 582kcal 蛋白質 25.2g 脂質 17.2g 炭水化物 80.0g 食塩 2.7g	エネルギー 618kcal 蛋白質 26.1g 脂質 24.4g 炭水化物 71.2g 食塩 2.8g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.5g 脂質 22.4g 炭水化物 78.4g 食塩 2.5g	エネルギー 540kcal 蛋白質 24.6g 脂質 17.0g 炭水化物 69.4g 食塩 3.0g	-
28	29	30	31	七夕		
-	ごはん 鶏肉の黒酢あんかけ きんぴらごぼう ほうれん草の梅おかか和え 味噌汁	ごはん 煮込みハンバーグ ツナサラダ 寒天ミルクプリン カルシウムふりかけ	冷やし中華 ちくわの生姜揚げ 切干大根の煮物 ライチゼリー	七夕		-
-	エネルギー 568kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.6g 炭水化物 71.2g 食塩 3.0g	エネルギー 577kcal 蛋白質 20.3g 脂質 19.3g 炭水化物 79.9g 食塩 2.7g	エネルギー 589kcal 蛋白質 25.3g 脂質 14.6g 炭水化物 88.8g 食塩 2.0g	七夕		-