

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	8
-	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	冷やしぶっかけうどん かき揚げ 高野豆腐含め煮 抹茶プリン	七夕カレーライス トマトとカリフラワーのマリネ 七夕ゼリー コンソメスープ	-
-	エネルギー 505kcal 蛋白質 22.2g 脂質 10.3g 炭水化物 77.4g 食塩 3.1g	エネルギー 532kcal 蛋白質 28.0g 脂質 10.7g 炭水化物 78.3g 食塩 3.1g	エネルギー 565kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.7g 炭水化物 85.2g 食塩 3.1g	エネルギー 585kcal 蛋白質 21.1g 脂質 16.0g 炭水化物 88.9g 食塩 3.0g	エネルギー 611kcal 蛋白質 22.0g 脂質 16.2g 炭水化物 92.9g 食塩 3.5g	-
9	10	11	12	13	14	15
-	冷製トマトパスタ チキンナゲット きゃべつのコールスローサラダ コーンスープ	ごはん カレーのムニエル 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 ハンパンジー風サラダ チョコレートパバロア コンソメスープ	ごはん 煮込みハンバーグ きゃべつとツナサラダ 寒天ミルクプリン カレー風味スープ カルシウムふりかけ	ごはん 白身フライとコロケ アスパラの辛子マヨ和え 野菜カレー炒め 味噌汁	-
-	エネルギー 637kcal 蛋白質 25.0g 脂質 17.8g 炭水化物 91.6g 食塩 3.2g	エネルギー 714kcal 蛋白質 22.0g 脂質 35.3g 炭水化物 75.6g 食塩 3.5g	エネルギー 570kcal 蛋白質 27.5g 脂質 19.4g 炭水化物 70.8g 食塩 2.4g	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 636kcal 蛋白質 22.1g 脂質 19.4g 炭水化物 91.8g 食塩 4.1g	-
16	17	18	19	20	21	22
-	親子丼 豆腐サラダ 抹茶ゼリー 味噌汁	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 きゃべつの甘酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	麵紀行(石川県) 茄子そうめん 太胡瓜のあんかけ風 べろべろ あんころ餅	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	ごはん サバの塩焼き もずくのサラダ しっとりがんもの煮物 味噌汁	-
-	エネルギー 648kcal 蛋白質 27.3g 脂質 19.6g 炭水化物 85.4g 食塩 3.0g	エネルギー 509kcal 蛋白質 23.7g 脂質 12.5g 炭水化物 72.3g 食塩 3.5g	エネルギー 595kcal 蛋白質 19.5g 脂質 3.7g 炭水化物 115.3g 食塩 7.1g	エネルギー 518kcal 蛋白質 26.1g 脂質 15.6g 炭水化物 67.4g 食塩 3.0g	エネルギー 586kcal 蛋白質 21.7g 脂質 26.8g 炭水化物 59.7g 食塩 3.8g	-
23	24	25	26	27	28	29
-	ごはん プルコギ ブロッコリーと卵のサラダ やわらか杏仁 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 卵豆腐 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 シュウマイ もやしのナムル かきたまスープ	ロールパン 豚肉と茄子のトマト煮 ジャガイモのマセドアンサラダ マンゴープリン	土用の丑の日イベント食 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	-
-	エネルギー 534kcal 蛋白質 20.7g 脂質 16.6g 炭水化物 73.1g 食塩 1.7g	エネルギー 611kcal 蛋白質 27.7g 脂質 20.4g 炭水化物 77.4g 食塩 2.9g	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	エネルギー 607kcal 蛋白質 22.6g 脂質 22.4g 炭水化物 80.1g 食塩 2.5g	エネルギー 680kcal 蛋白質 26.1g 脂質 29.4g 炭水化物 75.3g 食塩 2.8g	-
30	31					
-	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					-
-	エネルギー 582kcal 蛋白質 23.9g 脂質 19.6g 炭水化物 74.2g 食塩 3.0g	-	-	-	-	-