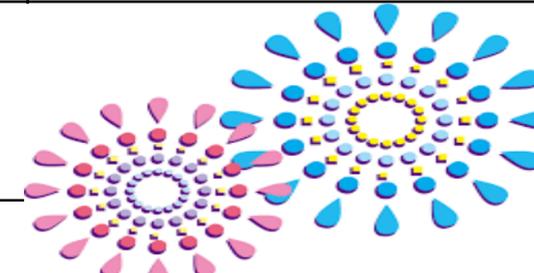


日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	1	2
<b>赤文字は職員食用に+αしています。</b>						
	エネルギー 539kcal 脂質 1.1g 食塩 3.3g	エネルギー 609kcal 脂質 20.3g 食塩 2.9g	エネルギー 484kcal 脂質 8.8g 食塩 3.1g	エネルギー 581kcal 脂質 11.2g 食塩 5.1g	エネルギー 522kcal 脂質 16.3g 食塩 3.1g	
3	4	5	6	7	8	9
	ごはん 鶏の照り焼き ピーマンソテー ピーナッツ和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	ごはん 肉じゃが 枝豆とコーンの夏サラダ 卵豆腐 味噌汁	ごはん メバルの西京焼き 蒸し鶏胡麻サラダ かぼちゃの煮物 味噌汁	七夕そうめん かき揚げ インゲン胡麻和え 七夕ゼリー 五目御飯	ごはん 八宝菜 シュウマイ ナムル かきたま汁	
	エネルギー 539kcal 脂質 1.1g 食塩 3.3g	エネルギー 609kcal 脂質 20.3g 食塩 2.9g	エネルギー 484kcal 脂質 8.8g 食塩 3.1g	エネルギー 581kcal 脂質 11.2g 食塩 5.1g	エネルギー 522kcal 脂質 16.3g 食塩 3.1g	
10	11	12	13	14	15	16
	冷やし中華(醤油ダレ) ジャコとわかめの和風サラダ 杏仁豆腐 ワンタンスープ 梅ごはん	ごはん カレイのムニエル ポテトチーズ焼き 春雨の中華和え 味噌汁	ロールパン チリコンカン パンバンジーサラダ パインムース コンソメスープ パン	ごはん チーズハンバーグ ツナサラダ ストロベリーババロア カレー風味スープ ナポリタン	ごはん ささみカツとコロケ 大根と水菜のサラダ 野菜カレー炒め コンソメスープ カルシウムふりかけ	
	エネルギー 594kcal 脂質 16.5g 食塩 2.6g	エネルギー 575kcal 脂質 19.4g 食塩 3.0g	エネルギー 567kcal 脂質 20.3g 食塩 2.5g	エネルギー 602kcal 脂質 22.8g 食塩 2.2g	エネルギー 603kcal 脂質 16.8g 食塩 3.2g	
17	18	19	20	21	22	23
	夏野菜カレー トマトとカリフラワーのマリネ フルーツポンチ コンソメスープ 温泉卵	ごはん さわらの照り焼き 厚揚げの含め煮 キャベツの甘酢和え 味噌汁 カルシウムふりかけ	郷土料理(北海道) 豚 丼 かぼちゃサラダ チーズヨーグルトケーキ 石狩汁	ごはん 豚肉の大根おろしソース ひじき入り蓮根きんぴら おかか和え 味噌汁	冷製トマトパスタ ほうれん草のキッシュ コールスローサラダ コーンスープ コーンブレッド	
	エネルギー 599kcal 脂質 16.0g 食塩 3.5g	エネルギー 509kcal 脂質 12.5g 食塩 3.5g	エネルギー 621kcal 脂質 19.2g 食塩 2.5g	エネルギー 493kcal 脂質 13.2g 食塩 3.0g	エネルギー 664kcal 脂質 20.8g 食塩 3.5g	
24	25	26	27	28	29	
	ごはん ブルコギ ブロッコリーと卵のサラダ ライチゼリー コンソメスープ	冷やしぶっかけうどん ちくわの2色揚げ(磯部&紅ショウガ) 高野豆腐含め煮 抹茶プリン ゆかりご飯	ごはん 鮭のバター醤油焼き インゲンのカレーソテー 辛子マヨネーズ和え かき玉汁 カルシウムふりかけ	ダブルソフト 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 パン	ごはん 鶏肉の黒酢あんかけ きんぴらごぼう 梅おかか和え 味噌汁	
	エネルギー 555kcal 脂質 18.8g 食塩 1.5g	エネルギー 575kcal 脂質 16.5g 食塩 3.5g	エネルギー 457kcal 脂質 11.4g 食塩 3.1g	エネルギー 630kcal 脂質 23.4g 食塩 2.8g	エネルギー 513kcal 脂質 11.7g 食塩 3.0g	