

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
-			ダブルソフト 煮込みハンバーグ シーフードサラダ ムース コンソメスープ	ご飯 鶏肉の竜田揚げ きんぴらごぼう 梅おかか和え 味噌汁	冷やし牛ぶっかけうどん ちくわの2色揚げ 高野豆腐の含め煮 抹茶プリン	-
-	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 蛋白質 炭水化物 脂質 食塩	エネルギー 622kcal 蛋白質 23.8g 脂質 26.5g 炭水化物 72.8g 食塩 3.7g	エネルギー 497kcal 蛋白質 24.8g 脂質 11.6g 炭水化物 71.9g 食塩 3.5g	エネルギー 614kcal 蛋白質 29.3g 脂質 18.2g 炭水化物 80.9g 食塩 2.9g	-
5	6	7	8	9	10	11
-	レーズンロール ポトフ 卵サラダ チョコババロア	七夕そうめん エビ入りかき揚げ いんげん胡麻和え 七夕ゼリー 	ご飯 肉じゃが 枝豆とコーンの夏サラダ 卵豆腐 味噌汁	夏野菜カレー トマトとアボカドのマリネ フルーツポンチ コンソメスープ	ご飯 サワラの照り焼き 厚揚げの含め煮 わかめときゅうりの酢の物 味噌汁	-
-	エネルギー 624kcal 蛋白質 28.5g 脂質 23.8g 炭水化物 73.4g 食塩 2.5g	エネルギー 584kcal 蛋白質 27.3g 脂質 11.3g 炭水化物 92.6g 食塩 5.9g	エネルギー 611kcal 蛋白質 27.3g 脂質 20.4g 炭水化物 77.2g 食塩 2.9g	エネルギー 608kcal 蛋白質 19.2g 脂質 16.7g 炭水化物 94.1g 食塩 3.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 23.2g 脂質 12.3g 炭水化物 69.7g 食塩 3.4g	-
12	13	14	15	16	17	18
-	~郷土料理イベント 京都府~ 衣笠丼 冬瓜の冷製かにあんかけ 生八つ橋風 いとこ汁 	ご飯 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	ご飯 鶏肉の照り焼き ビーフソテー ピーナッツ和え 味噌汁	あんかけかた焼きそば じゃことワカメの和風サラダ ライチゼリー ワタンスープ	黒糖ロール  ビーフシチュー 野菜サラダ コーヒーゼリー	-
-	エネルギー 602kcal 蛋白質 22.7g 脂質 17.5g 炭水化物 85.0g 食塩 3.6g	エネルギー 583kcal 蛋白質 22.9g 脂質 19.4g 炭水化物 78.6g 食塩 3.0g	エネルギー 534kcal 蛋白質 27.6g 脂質 10.7g 炭水化物 79.2g 食塩 3.1g	エネルギー 549kcal 蛋白質 17.5g 脂質 22.3g 炭水化物 69.6g 食塩 2.7g	エネルギー 630kcal 蛋白質 22.0g 脂質 27.4g 炭水化物 73.3g 食塩 2.3g	-
19	20	21	22	23	24	25
-	ご飯 メバルの西京焼き だし巻き卵 蒸し鶏根菜胡麻サラダ かぼちゃの煮物 味噌汁	土用の丑の日 うなぎちらし寿司  揚げ出し豆腐 茄子とツナの大葉和え 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 コンソメスープ	ロールパン ささみかつとコロッケ 大豆と水菜のサラダ 茄子カレー炒め コンソメスープ	ご飯 八宝菜 しゅうまい ナムル かき卵スープ	-
-	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.9g 脂質 14.0g 炭水化物 75.8g 食塩 3.5g	エネルギー 639kcal 蛋白質 26.9g 脂質 24.7g 炭水化物 74.9g 食塩 4.0g	エネルギー 566kcal 蛋白質 24.6g 脂質 16.8g 炭水化物 76.9g 食塩 2.8g	エネルギー 550kcal 蛋白質 20.9g 脂質 21.1g 炭水化物 68.9g 食塩 3.3g	エネルギー 523kcal 蛋白質 23.0g 脂質 16.3g 炭水化物 69.1g 食塩 3.5g	-
26	27	28	29	30	31	1
-	冷やし中華  春巻き 青菜の梅和え 中華スープ	黒糖ロール チリコンカン 棒棒鶏風サラダ パインムース コンソメスープ	かき揚げ丼 ほうれん草の白和え ヨーグルト 味噌汁	ご飯 鮭のバター醤油焼き いんげんのカレーソテー からしマヨネーズ和え かき玉汁	ご飯 豚肉の大根おろしソース ひじき煮 塩昆布と白菜のごま酢和え 味噌汁	-
-	エネルギー 593kcal 蛋白質 26.8g 脂質 21.1g 炭水化物 74.6g 食塩 3.3g	エネルギー 627kcal 蛋白質 29.6g 脂質 25.2g 炭水化物 70.5g 食塩 2.6g	エネルギー 590kcal 蛋白質 21.3g 脂質 16.2g 炭水化物 88.6g 食塩 2.9g	エネルギー 449kcal 蛋白質 23.6g 脂質 11.3g 炭水化物 60.3g 食塩 2.9g	エネルギー 519kcal 蛋白質 24.7g 脂質 15.0g 炭水化物 69.2g 食塩 2.9g	-