

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
-	ごはん タンダリーチキン ほうれん草のキッシュ ポテトサラダ コンソメスープ 	ごはん メバルの煮付け ゴーヤチャンプル ブロッコリーのドレッシング和え 味噌汁 カルシウム ふりかけ 	ダブルソフト クラムチャウダー トマトとパンネのサラダ チョコレートババロア 	ごはん 回鍋肉 春巻き デザート 中華スープ カルシウムふりかけ 	ジャージャー麺 蒸し鶏根菜胡麻サラダ ライチゼリー 中華スープ	-
-	エネルギー 583kcal 蛋白質 30.4g 脂質 20.7g 炭水化物 65.8g 食塩 1.9g	エネルギー 513kcal 蛋白質 26.2g 脂質 12.7g 炭水化物 71.2g 食塩 3.1g	エネルギー 488kcal 蛋白質 19.3g 脂質 11.5g 炭水化物 77.1g 食塩 2.3g	エネルギー 587kcal 蛋白質 23.2g 脂質 16.9g 炭水化物 83.2g 食塩 3.1g	エネルギー 576kcal 蛋白質 24.4g 脂質 12.2g 炭水化物 92.2g 食塩 2.0g	-
8	9	10	11	12	13	14
-	ごはん 鮭のマヨコーン焼き じゃがいものコンソメ煮 ほうれん草の菜種焼き 味噌汁 カルシウムふりかけ 	ロコモコ丼 アスパラサラダ バニラババロア カレー風味スープ 	冷しゃぶうどん チキンナゲット オクラ和風サラダ マンゴーヨーグルト	ごはん サバの塩焼 厚焼き玉子 五目煮豆 きゃべつのゆかり和え 味噌汁 	トロットタマゴの親子丼 茄子のおひたし わかめときゅうりの酢の物 味噌汁 	-
-	エネルギー 492kcal 蛋白質 24.0g 脂質 12.6g 炭水化物 68.9g 食塩 3.2g	エネルギー 649kcal 蛋白質 23.8g 脂質 19.6g 炭水化物 92.8g 食塩 3.8g	エネルギー 608kcal 蛋白質 29.5g 脂質 18.5g 炭水化物 81.8g 食塩 3.4g	エネルギー 561kcal 蛋白質 22.3g 脂質 22.6g 炭水化物 63.1g 食塩 3.1g	エネルギー 475kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.6g 炭水化物 66.7g 食塩 3.6g	-
15	16	17	18	19	20	21
-	ごはん 白身フライとメンチカツ 海藻サラダ 切干大根の煮物 味噌汁	ボンゴレスバゲティー コールスローサラダ アイスクリーム コンソメスープ 	ごはん 赤魚の塩麴焼き 茄子と厚揚げの味噌煮 小松菜となめこのおろし和え すまし汁 カルシウムふりかけ 	ごはん 鶏肉のガーリック焼き ビーフソテー インゲンの胡麻和え 味噌汁	ごはん 麻婆豆腐 青菜のナムル シュウマイ 中華スープ 	-
-	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.7g 脂質 15.3g 炭水化物 86.2g 食塩 4.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 21.2g 脂質 15.6g 炭水化物 85.5g 食塩 1.8g	エネルギー 495kcal 蛋白質 23.7g 脂質 10.0g 炭水化物 75.1g 食塩 4.0g	エネルギー 476kcal 蛋白質 25.8g 脂質 7.9g 炭水化物 71.8g 食塩 3.5g	エネルギー 536kcal 蛋白質 23.1g 脂質 16.1g 炭水化物 72.2g 食塩 3.0g	-
22	23	24	25	26	27	28
-	(郷土料理) ホルモン焼きそば 砂丘長芋の梅和え すいか かにスープ	ロールパン 豚肉のケチャップ煮 アスパラのマスタード和え (選択デザート) チョコレートババロア ぶどうゼリー 	夏野菜カレー ツナサラダ ストロベリーババロア コンソメスープ 	ごはん サワラのネギ焼 人参とツナのしそドレッシング和え 冬瓜水晶煮 味噌汁	ごはん 豚肉の柳川風 茄子のおろし和え イチゴヨーグルト 味噌汁 カルシウムふりかけ 	-
-	エネルギー 579kcal 蛋白質 22.5g 脂質 18.6g 炭水化物 77.5g 食塩 3.2g	エネルギー 519kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.6g 炭水化物 71.3g 食塩 2.4g	エネルギー 652kcal 蛋白質 21.2g 脂質 26.1g 炭水化物 81.0g 食塩 3.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 24.0g 脂質 13.3g 炭水化物 63.0g 食塩 3.2g	エネルギー 603kcal 蛋白質 27.1g 脂質 18.2g 炭水化物 78.9g 食塩 3.0g	-
29	30	31	暑中お見舞い 申し上げます			
-	ごはん スタミナ焼き かぼちゃの煮物 春雨胡麻酢和え 味噌汁 	ごはん カレイのムニエル 茄子とズッキーニのアラビアータ 枝豆サラダ コンソメスープ				-
-	エネルギー 561kcal 蛋白質 23.2g 脂質 13.2g 炭水化物 84.2g 食塩 2.7g	エネルギー 554kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.1g 炭水化物 71.0g 食塩 2.3g				-