

	1日(火) チャーハン たっぷり葱生姜スープ 春雨サラダ オレンジ	2日(水)世界の料理 (イタリア) パン ラタトゥイユ ポテトサラダ ★バウムクーヘン 	3日(木)世界の料理 (韓国) 韓国風海苔巻き (キンパ) わかめスープ チヂミ マンゴーダイスカット 	4日(金)七夕 ★冷やし中華 夏野菜の冷やし鉢 七夕ゼリー  麺の汁を全て飲んだ時の値です。
カロリー/たんぱく質/塩分	644/22.7/3.0	615/29.9/3.7	638/25.5/4.0	682/24.4/5.3
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)世界の料理 (韓国)	11日(金)日本の郷土料理 (宮崎県)
ごはん みそ汁 マグロのカツレツ 切干大根の煮物 パイナップル	鶏照り卵サンド 野菜スープ ごぼうと枝豆のサラダ バナナ	ごはん スーミータン ★麻婆春雨 涼拌三絲 ひとくち桃まん	★韓国風冷麺風そうめん 焼売&海鮮餃子 杏仁豆腐  麺の汁を全て飲んだ時の値です。	ごはん 冷やし汁★ 厚焼き玉子 揚げ茄子のおろしかけ オレンジ 
643/30.6/4.0	658/29.3/3.9	665/25.0/3.9	638/22.1/8.6	617/30.9/4.0
14日(月)	15日(火)防災食を食べてみよう!	16日(水)	17日(木)	18日(金)土用の丑の日
和風きのこスパゲティ ブロッコリーとコーンの和え物 ドーナツ レモンティー	カレーライス (防災食用カレー) グリーンサラダ ヨーグルトポンチ	パン★パンポタージュ カレイのトマトチーズ焼き カリフラワーと枝豆のマヨサラダ キウイフルーツ	ごはん みそ汁 ★豚肉の生姜焼き マカロニサラダ パイナップル	★うな丼 清汁 冬瓜のカニあんかけ  ★メロン
609/21.8/3.7	646/20.7/3.5	636/27.7/4.0	668/28.8/3.5	577/24.1/3.8
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)世界の料理 (スペイン)
	チャーシュー麺 餃子 カクテルゼリー 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	ごはん みそ汁 ★鯖の味噌煮 キャベツと胡瓜のゆかり和え バナナ	カツサンド 卵とキャベツのスープ 人参サラダ オレンジ	★パエリア風 ★ヴィシソワーズ  もやしのカレーサラダ 瀬戸内レモンケーキ
660/27.1/10.6	616/27.4/4.2	659/18.4/4.0	676/24.4/3.7	
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)日本の郷土料理 (岩手県)	
しらす丼 みそ汁 がんもの含め煮 しっとりどら焼き	ごはん みそ汁 やみつき ブリソテー 金平ごぼう キウイフルーツ	パン ★コーンポタージュ 豆腐ハンバーグ プリン	ジャーチャー麺 ミックス野菜のナムル  パイナップル 麺の汁を全て飲んだ時の値です。	発注の都合により、献立内容が変更になる場合があります。麺の日は、塩分が高くなっていますが、汁を全て残せば塩分量は約半分以下になります。
597/22.5/4.0	637/27.4/3.4	699/32.0/3.9	625/28.6/5.3	

★ ←この星印は、利用者の方のリクエストメニューの事です。