





7月7日 🗐 7月8日 😲			7月9日 🕖			7月10日 🐼			7月11日 😭			7月12日 😥			
ご飯				ご飯			ご飯			ご飯(A)			ご飯(B)		
味噌汁 😂			味噌汁			┌── すまし汁 🚤			味噌汁(A)			コンソメスープ 🌑			
ちらし寿司 A 白身魚の揚げ浸し		A 豚肉の生姜焼き			A さばの塩レモン焼き			A 親子煮			A シーフードカレー				
そうめん汁 B 中華風卵焼き			B たらのムニエル			B 牛肉のゆず風味醤油炒め						B とんかつ 🎇			
野菜の炊き合わせ	大根の煮物			炒り豆腐			里芋の味噌煮			昆布と大豆の炒め物			小松菜のバターソテー		
कं विश्वाम	もやしの中華サラダ			春雨サラダ			ブロッコリーのドレ和え			しろ菜の和え物			にんじんサラダ		
	漬物		漬物			漬物			カクテル缶			バナナ ヺ			
栄養成分	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	Α	В	栄養成分	A B	
エネルギー (kcal) 499	エネルギー(kcal)	467	500	エネルギー(kcal)	504	472	エネルギー (kcal)	509	475	エネルギー(kcal)	567	514	エネルギー(kcal	533 539	
たんぱく(g) 16.6	たんぱく(g)	19.0	23.1	たんぱく(g)	22.0	23.5	たんぱく(g)	20.8	19.1	たんぱく(g)	22.7	18.1	たんぱく(g)	19.1 14.1	
塩分(g) 3.0	塩分(g)	3.3	3.8	塩分(g)	3.5	3.5	塩分(g)	3.0	3.1	塩分(g)	3.4	3.9	塩分(g)	4.3 2.5	
おやっ お星さまゼリー	おやつ りんごム	-Z&	ジョア	おやつ 🏀 あ	んぱん	L	おやつ ドームケー	・キ(カスク	タード)	おやつ 🛱	酸饅頭	Ą	おやつ 打	茶ゼリー	
7月14日 📵	7月15日	N.		7月16日	Q	3	7月17日		3	7月18日			7月19	3	
7月14日 (目) ご飯 (B)	7月15日 ご飯	*	3	7月16日 ご飯(/		3	7月17日 ご飯	-	3	7月18日 ご剤					
		i			A)	3			3		Ī		7月19 土用の		
ご飯 (B)	ご飯	i it	>	ご飯(/	A) (A)		ご飯味噌汁	+		ご創	ī i+	*	土用の		
ご飯 (B) 中華スープ	ご飯 すまし	i 計 を 場げのi	意物	ご飯(人味噌汁(A) (A) ②煮付	I I	ご飯味噌汁	† *"7	は焼き	ご削 味噌! A あじフライと1	ī i+	1751	土用の	止 の日	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼	ご飯 すまし A 鶏肉と厚抹	計り	意物き	ご飯(/ 味噌汁(A メバルの	A) (A) の煮付 じゃ装	什	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみい	† ャップ ん漬	は焼き	ご削 味噌! A あじフライと1	計かりとなる	7751	土用の	上の日	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き	ご飯 すまし A 鶏肉と厚抹 B ますの習	計 場 げの	意物 き テー	ご飯 (/ 味噌汁 (A メバルの B 盛岡じゃ	A) (A) の煮付 じゃ製 金平	IT III	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみい	† ヤップ ん漬 旨煮	な焼き †焼き	ご削 味噌! A あじフライと1 B 鶏の!	計かりから	1751	土用のさ	日の日 かな井 まし汁	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き えびしゅうまい	ご飯 すまし A 鶏肉と厚掘 B ますの型 スパゲティカし	計りには、	意物 き テー	ご飯(A 味噌汁(A メバルの B 盛岡じゃ れんこん	A) (A) の煮付 じゃ草 金平 作漬け	IT III	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみし ごぼうの	† ヤップ ん漬 	な焼き †焼き	ご削 味噌: A あじフライと4 B 鶏の! 豆腐揚げ	オリンク 台部煮 の煮物 -ナツ和	1751	土用 の。 す うまい菜の 胡瓜の	吐の日 まし汁 ごき油炒め	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き えびしゅうまい 胡瓜のおろしドレ和え	ご飯 すまし A 鶏肉と厚抹 B ますの型 スパゲティカし もやしの柚子	計りには、	意物 き テー	ご飯(A 味噌汁(A メバルの B 盛岡じゃ れんこん かぶの甘酉	A) (A) の煮付 じゃ草 金平 作漬け	IT III	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみり ごぼうの チンゲン菜の	† ヤップ ん漬 	な焼き †焼き	ご削 味噌! A あじフライと1 B 鶏の! 豆腐揚げ! しろ菜のピー	オリンク 台部煮 の煮物 -ナツ和	1751	土用 の。 す うまい菜の 胡瓜の	日の日 な井 まし汁 ごき油炒め 酢の物	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き えびしゅうまい 胡瓜のおろしドレ和え 洋梨缶	ご飯 すまし A 鶏肉と厚排 B ますの型 スパゲティカし もやしの柚子 漬物 栄養成分	計ります。	意物 き テー Dえ B	ご飯(A 味噌汁(A メバルの B 盛岡じゃ れんこん かぶの甘西 黄桃台	A) (A) の煮付 じゃ製 金平 作漬け	IT DE	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみい ごぼうの チンゲン菜の 漬物	† ャップ ん漬 	構き	ご削 味噌: A あじフライと4 B 鶏の! 豆腐揚げ しろ菜のピー	え ナ かリング 台部煮 の煮物 ・ナツ系	1751 Dž	土用 の。 す うまい菜の 胡瓜の りん	日の日 さな井 まし汁 ごき油炒め 酢の物	
ご飯 (B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き えびしゅうまい 胡瓜のおろしドレ和え 洋梨缶 栄養成分 A B	ご飯 すまし A 鶏肉と厚抹 B ますの型 スパゲティカし もやしの柚子 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	計 場 げの	素物 き テー Dえ B 452	ご飯(A 味噌汁(A メバルの B 盛岡じゃ れんこん かぶの甘西 黄桃台	A) (A) の煮付 じゃ草 金平 作漬け	H B 502	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみい ごぼうの チンゲン菜の 漬物 栄養成分	† ヤップ ん漬 	が焼き 1焼き 1え B 470	ご前 味噌: A あじフライと1 B 鶏の: 豆腐揚げ。 しろ菜のピー 漬物	オリング 台部煮 の煮物 -ナツギ	1751 Dà	土用 の す うまい菜の 胡瓜の りん 栄養成分	日の日 さな井 まし汁 ごき油炒め 酢の物	
で飯(B) 中華スープ A 中華丼 B さばの生姜焼き えびしゅうまい 胡瓜のおろしドし和え 洋梨缶 栄養成分 A B エネルギー(Kcal) 567 570	ご飯 すまし A 鶏肉と厚抹 B ますの型 スパゲティカし もやしの柚子 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	計 場 げの	ま物 き テー ロえ B 452 22.9	ご飯(A 味噌汁(A メバルの B 盛岡じゃ れんこん かぶの甘西 黄桃台 栄養成分 エネルギー (kcal)	A) (A) の煮付 じゃ草 金平 作漬け る 469	H B 502	ご飯 味噌; A 豚肉のケチ B さわらのみり ごぼうの チンゲン菜の 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	十 ヤップ ん漬 	が焼き 1焼き 1え B 470	ご削 味噌! A あじフライと A B 鶏の! 豆腐揚げ! しろ菜のピー 漬物 栄養成分 エネルギー (kcal)	オリング 台部煮 の煮物 -ナツギ A 640	02 B 502	上用の す うまい菜の	吐の日 さな井 まし汁 ごき油炒め 酢の物 ご缶	