

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6
昼食	ごはん すまし汁 (小松菜・人参) サワラのみそ焼き ポテトサラダ オレンジ	ごはん 味噌汁 (もやし・わかめ) 筑前煮 大根とコーンのサラダ ぶどう	納豆ご飯 すまし汁 (高野豆腐・じゃが芋) アジの塩焼き 花野菜のみそマヨ和え みかんヨーグルト	ナポリタン スープ (ほうれん草・しいたけ) ごまっこりー バナナ	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・ねぎ) かれいの蒲焼き さつま芋サラダ オレンジ	わかめおにぎり 味噌汁 (小松菜・大根) 豚肉の生姜焼き とろとろ和え バインヨーグルト
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 マシュマロサンド	牛乳 ビスケット	牛乳 あんぱん	牛乳 ひじきおにぎり	牛乳 きな粉トースト	牛乳 ビスケット
	8	9	10	11	12	13
昼食	納豆ご飯 味噌汁 (なす・じゃが芋) 豆腐ステーキ 切干大根のごま和え オレンジ	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・ねぎ) 肉じゃが 白菜の納豆和え ももヨーグルト	ごはん スープ (白菜・わかめ) チキンピカタ ｶﾞｸﾞｸﾞｸﾞ バナナ		ごはん おくずかけ サバの塩焼き みそドレッシングサラダ なし	親子丼 味噌汁 (高野豆腐・人参) もやしとわかめの和え物 バナナ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット		麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 リッツ・フルーツボンチ	牛乳 ビスケット	牛乳 ココアトースト		牛乳 そうめん	牛乳 ビスケット
	15	16	17	18	19	20
昼食	ごはん スープ (ほうれん草・人参) 豚肉のみそ炒め もやしのごま和え バナナ	ごはん 味噌汁 (なす・人参) ブリの鍋照焼き 花野菜ホットサラダ オレンジ	パン ミルクスープ オムレツ かぼちゃサラダ バナナ	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・小松菜) 鶏のマーメレード焼き ひじき煮 みかんヨーグルト	夏野菜ドライカレー コーンスープ キャベツとツナのサラダ なし	ゆかりおにぎり 味噌汁 (大根・わかめ) 治部煮 うまっこりー オレンジ
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 高野豆腐のグラタン風	牛乳 ビスケット	牛乳 夕焼けごはん	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 カクテルゼリー・食べっこ動物	牛乳 ビスケット
	22	23	24	25	26	27
昼食	ごはん スープ (たまご・人参) サバのみそ煮 野菜炒め バナナ	中華丼 味噌汁 (もやし・ねぎ) ひじきサラダ バナナ	ごはん すまし汁 (凍り豆腐・小松菜) 白身魚のコーンクリーム焼き のりっこりー なし	ごはん 味噌汁 (キャベツ・ねぎ) 豚肉のくわ焼き ねばねばサラダ オレンジ	ごはん ミネストローネ 高野豆腐のオランダ煮 大根サラダ バナナ	焼うどん 味噌汁 (じゃが芋・人参) ほうれん草バターソテー フルーツゼリー
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット	牛乳 おせんべい	麦茶 ビスケット	麦茶 おせんべい
3時	牛乳 大学かぼちゃ	牛乳 ビスケット	牛乳 野菜ジュース蒸しパン	牛乳 スイートポテト	牛乳 フレンチトースト	牛乳 ビスケット
	29	30	31			
昼食	ごはん 味噌汁 (油揚げ・絹さや) タラのカレー風味焼 白菜のツナ和え バナナ	ごはん 味噌汁 (高野豆腐・ねぎ) ハンバーグ もやしの中華和え フルーツゼリー	ごはん 味噌汁 (ほうれん草・もやし) さばの大和煮 キャベツとコーンのバター炒め オレンジ			
10時	牛乳 ビスケット	麦茶 おせんべい	麦茶 ビスケット			
3時	牛乳 じゃが芋のおやき	牛乳 ビスケット	牛乳 にんじんジャムサンド			

※都合により変更になる場合があります

【今月の栄養給与量】

エネルギー (kcal)	489
たんぱく質 (g)	19
脂質 (g)	15.4
食塩相当量 (g)	1.3