



月曜日 2		火曜日 3		水曜日 4		木曜日 5		金曜日 6		
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	夏野菜カレー	米 胚芽米 豚ひき肉 かぼちゃ にんじん たまねぎ なす ルウ	
鶏肉の梅肉焼き	鶏肉 梅チューブ マヨドレ 片栗粉	さばの味噌煮	さば 生姜 味噌 三温糖	和風ハンバーグ	豚ひき肉 豆腐 たまねぎ ひじき 大根 ポン酢	カレイのムニエル	カレイ 塩こしょう パセリ 片栗粉	酢の物	きゅうり わかめ もやし だし しょうゆ 酢 三温糖	
五目豆	大豆 大根 にんじん 高野豆腐 昆布 だし しょうゆ 三温糖	蒸し野菜のごまだれ和え	ほうれん草 キャベツ にんじん しょうゆ 酢 三温糖 すりごま	ブロッコリーの おかかマヨサラダ	ブロッコリー にんじん コーン かつお節 マヨドレ しょうゆ	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん いんげん だし しょうゆ 三温糖	バナナ	バナナ	
味噌汁	たまねぎ わかめ だし 味噌	すまし汁	しめじ 松山揚げ だし しょうゆ 塩	味噌汁	さつまいも ぶ だし 味噌	すまし汁	なす なめこ だし しょうゆ 塩			
お好み焼きトースト	食パン ソース マヨドレ かつお節 青のり	りんご ヨーグルトジュース	りんご ヨーグルトジュース	ココアケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 ココア 油	おにぎり(梅)	米 胚芽米 梅干	白い風船	白い風船	
9		10		11		12		13		
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ゆかりごはん	米 胚芽米 ゆかり	
さわらの蒲焼き	さわら すりごま しょうゆ 三温糖	鶏肉のごま味噌焼き	鶏肉 ごま 味噌 三温糖 片栗粉	鮭の塩焼き	鮭 塩	豚肉の生姜焼き	豚肉 にんじん たまねぎ もやし ピーマン 生姜 しょうゆ 三温糖	鶏肉の揚げ焼き	鶏肉 生姜 しょうゆ 三温糖 片栗粉 油	
ジャーマンポテト	じゃがいも ウインナー たまねぎ しめじ 鶏がら しょうゆ	スパサラ	スパゲッティ にんじん きゅうり コーン マヨドレ	切干大根の煮物	切干大根 にんじん うすあげ だし しょうゆ 三温糖	冷奴	豆腐 かつお節 ポン酢	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン マヨドレ	
味噌汁	大根 わかめ だし 味噌	すまし汁	たまねぎ 松山揚げ だし しょうゆ 塩	味噌汁	オクラ なめこ だし 味噌	すまし汁	小松菜 ぶ だし しょうゆ 塩	味噌汁	かぼちゃ まいだけ だし 味噌	
ほうれん草ケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 ほうれん草 バター	オレンジ	オレンジ	わらびもち	わらびもち粉 きな粉 三温糖	おにぎり(昆布)	米 胚芽米 塩昆布	メープルクッキー	小麦粉 グラニュー糖 バター ケーキシロップ	
16		17		18		19		20		
 ★海の日★ 	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	マーボーなす丼	米 胚芽米 豚ひき肉 なす たまねぎ ニラ 春雨 生姜 味噌 しょうゆ 三温糖 片栗粉
	カレイの西京焼き	カレイ 味噌 マヨドレ 三温糖	鶏肉のクリーム煮	鶏肉 たまねぎ しめじ シチューの王子様	さばの梅マヨ焼き	さば 梅チューブ マヨドレ	きゅうりのゆかり和え	きゅうり もやし ゆかり		
	ブロッコリーの和え物	ブロッコリー にんじん ちくわ だし しょうゆ 三温糖	かぼちゃサラダ	かぼちゃ にんじん 枝豆 マヨドレ	小松菜の煮浸し	小松菜 にんじん 平天 だし しょうゆ 三温糖	オレンジ	オレンジ		
	すまし汁	たまねぎ なす だし 味噌	味噌汁	大根 松山揚げ だし しょうゆ 塩	すまし汁	豆腐 わかめ だし 味噌	ごまラスク	食パン A-1マーガリン 白ごま 黒ごま		
	バナナ ヨーグルトジュース	バナナ ヨーグルトジュース	とうもろこし	とうもろこし	おにぎり(おかか)	米 胚芽米 かつお節 しょうゆ				
23		24		25		26		27		
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米	やきそば	中華種 豚肉 キャベツ にんじん たまねぎ もやし ソース かつお節 青のり	
鶏肉のレモン醤油煮	鶏肉 レモン果汁 しょうゆ 三温糖 片栗粉	鮭のパン粉焼き	鮭 パン粉 塩こしょう	ゴーヤチャンプル	豚肉 ゴーヤ 豆腐 キャベツ ちくわ しょうゆ 三温糖 ごま油 かつお節	さわらの照り焼き	さわら しょうゆ 三温糖	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー コーン マヨドレ	
春雨ソテー	春雨 にんじん たまねぎ ニラ 鶏がら しょうゆ	ほうれん草の海苔和え	ほうれん草 にんじん もやし ツナ 刻みのり しょうゆ 三温糖	コロコロサラダ	さつまいも じゃがいも きゅうり マヨドレ	煮物	厚揚げ だいこん にんじん いんげん だし しょうゆ 三温糖	スープ	わかめ ごま だし 鶏がら しょうゆ 塩	
味噌汁	じゃがいも わかめ だし 味噌	すまし汁	大根 なめこ だし しょうゆ 塩	すまし汁	松山揚げ ぶ だし しょうゆ 塩	味噌汁	チンゲン菜 たまねぎ だし 味噌			
小松菜カップケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 三温糖 小松菜 豆乳 油	パイナップル	パイナップル	キャロットゼリー	りんごジュース にんじん 寒天	ホットドック	ロールパン ウインナー ケチャップ	ひじきおにぎり	米 胚芽米 ひじき にんじん うすあげ だし しょうゆ 三温糖	
30		31		【共通メニュー】 6日(金)・・・夏野菜カレー 19日(木)・・・さばの梅マヨ焼き 25日(水)・・・ゴーヤチャンプル 30日(月)・・・鶏肉のピザ風焼き						
ごはん	米 胚芽米	ごはん	米 胚芽米							
鶏肉のピザ風焼き	鶏肉 ピーマン たまねぎ ケチャップ チーズ	さばのカレームニエル	さば カレーの王子様 片栗粉							
ポテトサラダ	じゃがいも にんじん きゅうり マヨドレ	切干大根の中華和え	切干大根 小松菜 にんじん ツナ しょうゆ 三温糖 鶏がら ごま油							
味噌汁	しめじ ぶ だし 味噌	すまし汁	豆腐 たまねぎ だし しょうゆ 塩							
マーブルケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー ココア 三温糖 油	りんご ヨーグルトジュース	りんご ヨーグルトジュース							

※お知らせ※
 時期柄、仕入れ等の都合により、
 献立を変更する場合がございます。
 何卒、ご了承御願致します。