






		【月】 7.12	【火】 7.13	【水】 7.14	【木】 7.15	【金】 7.16	【土】 7.17	【日】 7.18
朝食	和定食	納豆 れんこんの金平	赤魚の煮付	半熟卵 ちくわの炒り煮	とろろ 京風がんも	冷奴 白滝とハムの当座煮		
		301kcal 塩1.3g 炭28.1g	244kcal 塩2.1g 炭14.7g	340kcal 塩2.3g 炭27.3g	259kcal 塩1.1g 炭42.1g	302kcal 塩2.3g 炭20.5g		
		卵12.9g 脂15.2g	蛋21.3g 脂10.4g	蛋17.6g 脂16.8g	蛋9.4g 脂5.1g	蛋17.2g 脂16.8g		
昼食	昼定食	味噌カツ いんげんとベーコン炒め	とろたまメンチカツ 高野豆腐の煮物	 海南鶏飯 ハムカツ	鯖の唐揚げ きのことあん じゃが芋のミンチ炒め	豚の唐揚げ 柚子ドレッシング 筍の土佐煮		
		639kcal 塩3.2g 炭30.8g	331kcal 塩2.3g 炭29.3g	945kcal 塩4.2g 炭102.7g	582kcal 塩3.8g 炭23.8g	459kcal 塩3.5g 炭20.7g		
		蛋26.3g 脂44.1g	蛋13.7g 脂17.6g	蛋36.3g 脂40.1g	蛋21.3g 脂34.6g	蛋19.4g 脂35.9g		
夕食	夕定食	チキンのイタリアンマリネ焼 ごぼうと水菜のピリ辛和え	牛すじカレー 海藻サラダ	豚の味噌焼 青梗菜とエビの炒め和え	和風ポークステーキ 葱ソース 里芋の明太和え	鶏と野菜のチリ炒め 大根サラダ		
		386kcal 塩1.3g 炭13.3g	979kcal 塩6.4g 炭129.1g	352kcal 塩3.0g 炭14.2g	666kcal 塩3.6g 炭25.8g	357kcal 塩2.1g 炭26.4g		
		蛋21.0g 脂25.9g	蛋27.4g 脂37.4g	蛋16.8g 脂24.3g	蛋29.5g 脂47.6g	蛋12.2g 脂24.0g		

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。  
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)  
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について  
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生  
 ▲…微量混入の可能性のある場合



		【月】 7.19	【火】 7.20	【水】 7.21	【木】 7.22	【金】 7.23	【土】 7.24	【日】 7.25
朝食	和定食	納豆 ピリ辛こんにゃく	たらの塩麴焼	冷奴 半平の甘辛煮	とろろ ごぼうの金平	半熟卵 大根と昆布の煮物	冷奴 野菜炒め	あじの漬け焼
		258kcal 塩1.1g 炭18.2g	224kcal 塩1.5g 炭10.8g	352kcal 塩3.4g 炭36.2g	249kcal 塩2.0g 炭52.1g	258kcal 塩1.4g 炭17.1g	293kcal 塩2.2g 炭20.2g	254kcal 塩1.3g 炭16.3g
		卵12.3g 脂15.7g	蛋25.3g 脂8.1g	蛋20.7g 脂13.3g	蛋6.9g 脂1.4g	蛋14.8g 脂13.9g	蛋17.3g 脂16.0g	蛋22.4g 脂11.7g
昼食	昼定食	*食育の日* ロコモコ丼 ポテトサラダ	揚げ鶏のコチュジャンソース にんにくの芽とベーコン炒め	チキンソースカツ丼 ビーフン炒め	和風とんこつラーメン 點心春巻	牛カルビの塩だれ焼肉 キャベツとかまぼこの梅和え	まるやか味噌ラーメン イカドーナツフライ	ブルコギ丼 ブロッコリーと人参の黒胡椒和え
		886kcal 塩2.8g 炭115.5g	552kcal 塩3.8g 炭30.4g	949kcal 塩2.6g 炭129.1g	620kcal 塩6.5g 炭78.9g	440kcal 塩2.7g 炭16.8g	603kcal 塩7.8g 炭85.9g	805kcal 塩3.1g 炭121.6g
		蛋33.1g 脂25.9g	蛋28.0g 脂32.9g	蛋30.1g 脂31.5g	蛋22.9g 脂31.5g	蛋15.6g 脂33.4g	蛋27.8g 脂14.7g	蛋22.8g 脂22.7g
夕食	夕定食	ポーク竜田 和風おろしソース 茄子のにんにく醤油	ポークチャップ 大学芋	回鍋肉 スパゲティサラダ	マグロステーキカツおろしポン酢 南瓜の煮物	鶏の西京焼き ちくわの磯辺揚げ	ハンバーグ デミソース マカロニサラダ	エビカツ タルタル添え 里芋の煮っころがし
		622kcal 塩3.1g 炭12.1g	504kcal 塩2.6g 炭45.2g	516kcal 塩2.8g 炭37.0g	407kcal 塩2.8g 炭49.3g	409kcal 塩3.7g 炭34.1g	305kcal 塩1.6g 炭24.6g	445kcal 塩3.2g 炭44.8g
		蛋13.0g 脂47.6g	蛋18.0g 脂26.6g	蛋12.9g 脂33.5g	蛋18.2g 脂14.8g	蛋23.8g 脂19.2g	蛋9.7g 脂17.7g	蛋18.3g 脂21.9g

※朝食のメニューには牛乳の成分値が含まれています。  
 ※ご飯・汁物の成分値は含まれておりません。(ご飯一膳:420kcal 味噌汁:39kcal 塩分1.5g)  
 ※仕入れの都合によりメニューを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

アレルギー表示について  
 ●…原材料の一部に含まれる場合 ※落=落花生  
 ▲…微量混入の可能性のある場合



