

日	曜	献立名	おやつ	熱と体に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の言葉を 整えるもの	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
1	火	夏野菜カレー	りんごジュース	ごはん	豚ひき肉	なす、いんげん、トマト	607
15		和風サラダ 豆腐のスープ	*1 ヨーグルト	じゃが芋	ちくわ 木綿豆腐	パプリカ、ズッキーニ 玉ねぎ、きゅうり、わかめ 長ねぎ	19.2
2	水	*2 冷やし中華	牛乳	中華麺	豚肩ロース	きゅうり、玉ねぎ	600
16		ポテトサラダ *3 巨峰	牛乳 牛乳 ジャムサンド	じゃが芋 マヨネーズ ごま油、パン	卵 ハム	人参、巨峰	22.8
3	木	フィッシュサンド	牛乳	パン、油	カレー	レタス、きゅうり、人参	585
17		スパゲティサラダ *4 かまぼこの冷製スープ	お茶 おにぎり	スパゲティ マヨネーズ ごはん	卵 ハム、牛乳 豚肩ロース	玉ねぎ、かまぼこ まいたけ	20.6
4	金	ごはん 豚肉のしょうが焼き	牛乳	ごはん	豚肩ロース	玉ねぎ、もやし	592
18		かまぼこもやしのサラダ 大根のみそ汁	*5 おからドーナツ		かまぼこ 油あげ	きゅうり、大根	20.5
5	土	メンチドック	ゼリー	パン	合挽肉	キャベツ、エリンギ	584
19		エリンギとベーコンのソテー オレンジ	牛乳 牛乳 フッキー	バター 油	卵	玉ねぎ、えのき オレンジ	19.4
7	月	豚ニラ丼	牛乳	ごはん	豚ひき肉	ニラ、コーン、キャベツ	599
21		コーンサラダ えのきのみそ汁	牛乳 牛乳 ビスコ	ごま油 マヨネーズ	卵	きゅうり、えのき 万能ねぎ	21.2
8	火	ごはん 魚のホイル焼き	オレンジジュース	ごはん	カレー	長ねぎ、しめじ	584
22		ゴーヤチャンプルー ぶのすまし汁	牛乳 チーズ蒸しパン	さつまいも	卵、木綿豆腐 豚肩ロース	ゴーヤ、もやし、人参 ほうれん草	25.8
9	水	ごはん 肉豆腐	牛乳	ごはん	絹ごし豆腐	玉ねぎ、いんげん	580
		きゅうりわかめのごま酢あえ 変わり豚汁	ミニクビ	ごま さつまいも うどん	牛肉 豚肩ロース	人参、わかめ きゅうり、白ごぼう、えのき 万能ねぎ、コーン	20.6
10	木	かきたまそうめん	牛乳	ひやむぎ	卵	玉ねぎ、人参、ニラ	603
24		野菜炒め バナナ	アイスクリーム	ごま油	豚肩ロース	キャベツ、もやし バナナ	14.9
12	土	ツナと塩昆布のスパゲティ	プリン	スパゲティ	ツナ	しめじ、まいたけ	585
26		ほうれん草ときのこのソテー もやしのスープ	牛乳 おせんべい	バター ごま	ベーコン	エリンギ、えのき ほうれん草、もやし	23.3
14	月	カニピラフ ツナサラダ	牛乳	ごはん	カニ	玉ねぎ、いんげん	606
28		コーンの中華風スープ 洋梨	牛乳 牛乳 バウムクーヘン	バター マヨネーズ	卵	コーン、キャベツ きゅうり、洋梨	17.7
23	水	お誕生会 ~愛情弁当の日~	牛乳 ケーキ	小麦粉 砂糖	生クリーム 卵 牛乳	イチゴ	280 5.8
25	金	中華丼 カニカマサラダ	牛乳	ごはん	豚肩ロース	人参、玉ねぎ	596
		五目スープ パイン	お茶	マヨネーズ 春雨	さつまいも カニカマ ベーコン	白菜、たけのこ きゅうり、キャベツ ほうれん草、もやし パイン	14.8
29	火	すき焼き丼	飲むヨーグルト	ごはん	牛肉	玉ねぎ、長ねぎ	582
		わかめサラダ なすのみそ汁	りんごジュース	ごま油	カニカマ	白ごぼう、わかめ	17.3
30	水	ごはん 炊き込み	牛乳	ごはん	鶏もも肉	ごぼう、いんげん	581
		キャベツのごまあえ もやしのみそ汁	牛乳 磨おこし	ごま	油あげ	人参、いんげん たけのこ、キャベツ もやし	21.0
31	木	かやくませごはん くすきのあえもの	牛乳	ごはん	鶏ひき肉	人参、きゅうり	585
		玉ねぎとじゃが芋のみそ汁 黄桃	牛乳 ミートソースパン	くすのき じゃが芋	油あげ カニカマ 牛ひき肉、粉チーズ	もやし、玉ねぎ ピーマン、セロリ トマト、黄桃	20.9

＜今月の変更メニュー＞

*1 15日 → 牛乳・みたらし団子

*2 16日 → 冷やしうどん *4 17日 → コーンの冷製スープ

*3 16日 → バナナ *5 18日 → バナナケーキ



まだまだ暑さが厳しいので体調をくずさない様
気をつけてお過ごし下さい。夏が旬である「ゴーヤ」は
胃腸の粘膜を保護し、食欲を増進する効果があり
ます。食欲不振になりがちなこの時期は、
ゴーヤパワーで元気に乗り切りましょう！