予定献立一覧表

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝	ごはん(150) ベーコンと野菜の 和風炒め 小松菜の辛子和え のり佃煮 味噌汁 	ごはん(150) はんぺんと里芋の 白だし煮 納豆 漬物 味噌汁	食パン アンサンブルエッグ キャベツとハムの フレンチサラダ コンソメスープ	ごはん(150) にしんの塩焼き 菜の花のサラダ 漬物 味噌汁	ごはん(150) やわらかつくね いんげんのくるみ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) さつま揚げと野菜の 甘辛炒め ほうれん草とあさりの お浸し 漬物 味噌汁	食パン ボイルウインナー カリフラワーのイタリアンサラダ コーンポタージュスープ
	海の日（うみのひ）			大暑（たいしょ）			土用の丑の日（どようのうしのひ）
昼	ごはん(150) さわらのごま味噌煮 白滝とピーマンの 真砂炒め いんげんと蒸し鶏の 旨塩和え すまし汁	ゆかりご飯 鶏肉のラビゴットソース ゴーヤチャンプルー フルーチェ コンソメスープ	ごはん(150) 赤魚の酒蒸し 厚揚げと冬瓜の白煮 モロヘイヤとホタテ風味の 梅肉和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のプルコギ風 さつま芋の甘煮 フルーツ 中華スープ	とろろそば 天ぷらごぼう ブロッコリーとえびの マヨ和え	ごはん(150) 白身魚フライ＆ミニメンチカツ 高野豆腐の煮物 青梗菜とハムの ナムル風 味噌汁	うなぎちらし寿司 大根の かに風味あんかけ フルーツ すまし汁
夕	ごはん(150) 豚肉の玉ねぎソース じゃが芋の ガーリックソテー フルーツ 味噌汁	ごはん(150) さんまの塩焼き 茄子の胡麻だれかけ 菜の花とかに風味の レモン風味和え 味噌汁	菜飯 肉詰いなりと大根の 炊き合せ カニカマ天 プリン 味噌汁	ごはん(150) メヌケの塩ダレ焼き 野菜とベーコンの 華風炒め もずくとオクラの酢の物 味噌汁	ごはん(150) 豚肉のくわ焼き 白菜と竹輪の炒め物 ビーンズサラダ 味噌汁 	ごはん(150) 仙台麩の白だし卵とじ 味噌金平風れんこん フルーツヨーグルト すまし汁	ごはん(150) 鶏肉の 梅マヨネーズ焼き 里芋とツナの煮物 白菜の浅漬け風 味噌汁
1日合計	kcal 1472 kcal 蛋白質 51.4 g 脂質 41.8 g 炭水化物 218.9 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1450 kcal 蛋白質 62.8 g 脂質 38.2 g 炭水化物 217.2 g 無機質 鉄 8.8 mg 塩分相当量 9.8 g	kcal 1428 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 38.9 g 炭水化物 207.5 g 無機質 鉄 4.1 mg 塩分相当量 10.9 g	kcal 1414 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 40.8 g 炭水化物 215.1 g 無機質 鉄 5.5 mg 塩分相当量 7 g	kcal 1434 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 44.6 g 炭水化物 209.4 g 無機質 鉄 9 mg 塩分相当量 8.5 g	kcal 1498 kcal 蛋白質 54.9 g 脂質 34.2 g 炭水化物 240.6 g 無機質 鉄 7.2 mg 塩分相当量 9.6 g	kcal 1449 kcal 蛋白質 57.7 g 脂質 43 g 炭水化物 199.6 g 無機質 鉄 6 mg 塩分相当量 10.2 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						

海の日とは「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う日」として、1996年（平成8年）に制定されました。