予 定 献 立 一 覧 表

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	8月 1日(土)	8月 2日(日)
朝	ごはん(150) いわしの梅煮 小松菜と蒲鉾の ごま和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 豚肉とアスパラの 和風炒め 納豆 漬物 味噌汁	食パン お魚ｿｰｾｰｼﾞと ｽﾞｯｷｰﾆの洋風ｿﾃｰ ポテトサラダ コンソメスープ	ごはん(150) はんぺんとかぶの 白だし煮 ほうれん草の くるみ和え のり佃煮 味噌汁	ごはん(150) 厚焼き玉子 白菜とかに風味の 青じそ和え 漬物 味噌汁	ごはん(150) 竹輪と野菜の甘辛炒め モロヘイヤとハムの 華風和え ふりかけ 味噌汁	ロールパン ﾍﾞｰｺﾝとﾌﾞﾛｯｺﾘｰの ｸﾘｰﾑ煮 菜の花とﾚｰｽﾞﾝの ｲﾀﾘｱﾝｻﾗﾀﾞ コンソメスープ
			「**八朔**」は八月の朔日、朔日は「ついたち」とも読みます。 農業では稲穂が実りだす希望のある季節です。			八朔（はっさく）	
昼	ごはん(150) 八宝菜 3色シューマイ フルーツ 中華スープ	ごはん(150) 鮭のタルタル焼き 豆腐の味噌そぼろかけ 菜の花のわさび和え すまし汁	ごはん(150) 赤魚の粕漬け焼き ひじきの豆まめ煮 抹茶ババロア 味噌汁	かき揚げ丼 キャベツとツナの 炒め物 フルーツヨーグルト かきたま汁	ごはん(150) ほきの幽庵焼き 里芋と豚肉の塩麹炒め 人参と枝豆のサラダ 味噌汁	ぶっかけうどん さつま芋のレモン煮 フルーチェ	ごはん(150) メルルーサと野菜の チリソース 南瓜コロッケ 青梗菜とほたて風味の 香味和え 中華スープ
夕	ごはん(150) 白身魚の バター醤油焼き ほうれん草とハムの ピリ辛炒め 大根の柚子和え 味噌汁	ごはん(150) 治部煮風 春雨炒め 青梗菜とかに風味の 旨塩和え 味噌汁	ごはん(150) お好み焼き風玉子焼き 茄子と いかのお魚つみれの 煮物 ｵｸﾗとﾁｰｽﾞの 胡麻ﾄﾞﾚ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の山椒焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜とえびの酢の物 味噌汁	ごはん(150) ハンバーグトマトソース 花野菜のカレー風味煮 ゼリー コンソメスープ	ごはん(150) さんまの生姜焼き 蓮根の中華炒め 小松菜のマヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の焼肉のタレ炒め 切干大根の白だし煮 フルーツ 味噌汁
1日合計	kcal 1412 kcal 蛋白質 54.1 g 脂質 34.8 g 炭水化物 220.2 g 無機質 鉄 7.5 mg 塩分相当量 10.6 g	kcal 1670 kcal 蛋白質 68.4 g 脂質 56.3 g 炭水化物 225.4 g 無機質 鉄 9 mg 塩分相当量 8.7 g	kcal 1402 kcal 蛋白質 54.4 g 脂質 44.2 g 炭水化物 197.1 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 10.1 g	kcal 1507 kcal 蛋白質 52.2 g 脂質 31.2 g 炭水化物 252.2 g 無機質 鉄 7.1 mg 塩分相当量 9.5 g	kcal 1437 kcal 蛋白質 57 g 脂質 32.8 g 炭水化物 224 g 無機質 鉄 6.9 mg 塩分相当量 9.6 g	kcal 1408 kcal 蛋白質 51.6 g 脂質 33.3 g 炭水化物 226.8 g 無機質 鉄 6.1 mg 塩分相当量 9.9 g	kcal 1664 kcal 蛋白質 53.6 g 脂質 53.7 g 炭水化物 234.3 g 無機質 鉄 5.5 mg 塩分相当量 8.9 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。						