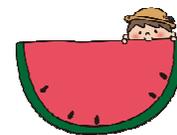


# 献立表



	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)	7/28(日)
朝	米飯 味噌汁(豆腐・しめじ) 揚げ茄子の煮浸し 牛乳 梅干し	米飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ) 鶏肉のすき煮 牛乳 明太風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・えのき) 五目金平 牛乳 海苔ふりかけ	米飯 味噌汁(茄子・わかめ) オクラと湯葉のおかか和え 牛乳 たまご風味ソース	米飯 味噌汁(小松菜・もやし) 南瓜の含め煮 牛乳 たらこふりかけ	米飯 味噌汁(さつま芋・葱) 筑前煮 牛乳 海苔佃煮	米飯 味噌汁(南瓜・ほうれん草) がんもの含め煮 牛乳 鮭ふりかけ
昼	米飯【ナツの日】🍌 味噌汁(大根・舞茸) 手作り鱈のアーモンドフライ 高野豆腐の玉子とじ 青梗菜の中華風和え	米飯ハーフ 冷し中華 海老焼売 はちみつレモンゼリー	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 鰻の蒲焼 冬瓜の白煮 手作り水ようかん	米飯 清汁(玉麩・貝割れ) 魚の西京焼き 肉団子の中華風あんかけ メロンムース	黒糖ロールパン クリームシチュー オムレツ ツナサラダ	米飯 味噌汁(蕪・葉大根) 魚の生姜天 大豆煮 青菜の胡麻和え	米飯 コンソメスープ ホキのピザ風味焼 ウインナーのスープ煮 手作りりんごゼリー
夕	米飯 清汁(花麩・三つ葉) 鶏肉の味噌煮 長芋のなると煮 ★白菜のなると煮 オレンジ	米飯 清汁(厚揚げ・葱) ポークチャップ 大根と昆布の煮物 白菜のおかか和え	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 手作りお好み焼き風 切干大根の煮物 長芋の酢の物	ゆかりご飯 味噌汁(大根・しめじ) お麩の玉子とじ 蓮根の炒め煮 冷奴	米飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ) 鱈のカレー粉焼き 茄子の煮物 洋梨缶	米飯【スイカの日】 味噌汁(キャベツ・えのき) 鶏すき じゃが芋のバター炒め スイカ🍉	米飯 清汁(豆腐・貝割れ) 手作り鶏の唐揚げ どて煮 もろきゅう
おやつ	バナナカステラ	ぼたぼた焼き	バニラアイスクリーム	黒糖蒸し饅頭	牛乳ケーキ	やわらかおかき(きな粉)	水饅頭

★土用丑の日(うなぎの栄養)…うなぎには身体の免疫力を高めるビタミンA、疲労回復効果があるビタミンBが豊富に含まれています。他にも骨や歯を丈夫に保つビタミンDや脳神経細胞を活性化するDHA、血液をサラサラにするEPAなども含まれ、うなぎ一尾でたくさんの栄養素を取ることができるので、夏バテを防止する効果が期待できます。

※都合により変更する場合があります  
★糖尿病食の方は小鉢が変更になります

