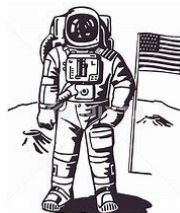


月	火	水	木	金
				<p>1</p> <p>ご飯 とんかつ</p> <p>カリフラワーのあんかけ</p> <p>細切り昆布の炒め物</p> <p>かぶの梅和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 548kcal 蛋白質 22.7g 脂質 15g 食塩 3.6g</p>
4	5	6	7	8
<p>ご飯</p> <p>鯖のマヨ明太焼</p> <p>さつま揚げの炒め物</p> <p>大根のそぼろ煮</p> <p>青梗菜の磯和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 517kcal 蛋白質 25.9g 脂質 18.2g 食塩 3.4g</p>	<p>ご飯</p> <p>ハンバーグ</p> <p>キャベツのツナ煮</p> <p>ビーフン炒め</p> <p>ほうれん草のくすみ和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 544kcal 蛋白質 19.2g 脂質 15.8g 食塩 3.4g</p>	<p>ご飯</p> <p>赤魚の中華蒸し</p> <p>春巻き</p> <p>れんこんの炒め物</p> <p>小松菜の和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 535kcal 蛋白質 18.3g 脂質 17.3g 食塩 3.6g</p>	<p>散らし寿司</p> <p>豚肉の生姜焼</p> <p>車麩の煮物</p> <p>なすの揚げ浸し</p> <p>胡瓜と竹輪の胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 680kcal 蛋白質 19g 脂質 36.1g 食塩 3.5g</p>	<p>ご飯</p> <p>魚のムニエル</p> <p>白菜とアスパラガスの ベーコンソテー</p> <p>マカロニサラダ</p> <p>モロヘイヤの和え物</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 471kcal 蛋白質 20.6g 脂質 16.5g 食塩 3.3g</p>
11	12	13	14	15
<p>ご飯</p> <p>鶏肉の油淋ソースかけ</p> <p>ソフトいなるの煮物</p> <p>春雨のオスターソース炒め</p> <p>かぶの柚子和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 631kcal 蛋白質 26.1g 脂質 27.4g 食塩 3.6g</p>	<p>ご飯</p> <p>鮭の塩焼き</p> <p>ゴーヤチャンプルー</p> <p>いとこ煮</p> <p>小松菜のわさび和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 541kcal 蛋白質 28.2g 脂質 15.7g 食塩 3.2g</p>	<p>ご飯</p> <p>牛肉のオスターソース炒め</p> <p>夏野菜のラタトゥイユ</p> <p>エビと海草のサラダ</p> <p>白菜と人参のさっぱり和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 654kcal 蛋白質 21.2g 脂質 29.5g 食塩 3.2g</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚のねぎあんかけ</p> <p>豚肉とブロッコリーの炒め物</p> <p>ぜんまいの煮付け</p> <p>キャベツの塩昆布和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 511kcal 蛋白質 24.1g 脂質 18.9g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯</p> <p>八宝菜</p> <p>コーンしゅうまい</p> <p>さつま芋のバター醤油煮</p> <p>三色ナムル</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 573kcal 蛋白質 22.3g 脂質 15.8g 食塩 3.1g</p>
18	19	20	21	22
<p>うめしらすご飯</p> <p>かにと豆腐のふんわり天</p> <p>大根と豚バラの炒め物</p> <p>ひじきの煮物</p> <p>小松菜のお浸し</p> <p>パイン</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 590kcal 蛋白質 19.2g 脂質 22.8g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>松風焼</p> <p>筑前煮</p> <p>和風カニカマサラダ</p> <p>いんげんの胡麻和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 546kcal 蛋白質 24.4g 脂質 15.6g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>鯖の梅焼き</p> <p>卵とじ</p> <p>切干し大根の煮付け</p> <p>ほうれん草の土佐和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 486kcal 蛋白質 24.5g 脂質 14.1g 食塩 2.8g</p>	<p>ご飯</p> <p>鶏肉のJ ママヨ焼</p> <p>白滝とピーマンの のたらこ炒め</p> <p>じゃが芋とキノコの ガーリック炒め</p> <p>セロリと人参のマリネ</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 590kcal 蛋白質 21.4g 脂質 25.9g 食塩 3.2g</p>	<p>ご飯</p> <p>鱈の南蛮漬</p> <p>厚揚げの土佐煮</p> <p>きんぴらごぼう</p> <p>枝豆とトマトの おろし和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 550kcal 蛋白質 24.6g 脂質 19.2g 食塩 3.2g</p>
25	26	27	28	29
<p>ご飯</p> <p>チキン南蛮</p> <p>蓮根と蒟蒻の味噌炒め</p> <p>ツナたまドレッシング のサラダ</p> <p>もやしのカレー風味和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 669kcal 蛋白質 23.1g 脂質 30.3g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯</p> <p>目鯛の西京焼</p> <p>筍と桜えびの炒め物</p> <p>さつま芋の煮物</p> <p>かぶの甘酢漬</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 492kcal 蛋白質 21.3g 脂質 10.4g 食塩 3.1g</p>	<p>ご飯</p> <p>すき焼き</p> <p>さつま揚げの炒め物</p> <p>春雨サラダ</p> <p>青梗菜のなめ茸和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 577kcal 蛋白質 22.3g 脂質 24.1g 食塩 3.3g</p>	<p>ご飯</p> <p>白身魚フライ</p> <p>豚肉となすの テンメンジャン炒め</p> <p>里芋のずんだ和え</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 653kcal 蛋白質 20.3g 脂質 27.4g 食塩 2.9g</p>	<p>ご飯</p> <p>鯖のトマト煮</p> <p>スパニッシュオムレツ</p> <p>南瓜サラダ</p> <p>いんげんのくすみ和え</p> <p>即席味噌汁</p> <p>1材料 - 718kcal 蛋白質 30.9g 脂質 32.1g 食塩 3.6g</p>



月面着陸の日(7月20日)

昭和44年米国の打ち上げたアポロ11号が月面に着陸し、人類が初めて月面に降り立った日。その時の船長 アームストロングさんは「この一歩は小さいが、人類にとっては偉大な一歩である」との有名な言葉を残されました。皆さんの一歩ものちに偉大なことにつながるかもしれませんね。



*材料の都合により献立を変更することがあります。ご了承下さい。

*お弁当は19時までにお召上がり下さい