

月	火 1	水 2	木 3	金 4
	ご 飯 豚肉の生姜焼 とうもろこしの香ばし揚げ 人参しりしり 青梗菜の土佐和え 即席みそ汁	ご 飯 赤魚の粕漬 冬瓜のあんかけ ゴーヤチャンプルー 胡瓜と竹輪の胡麻和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉の油淋ソースかけ キャベツと桜エビのさっと煮 チャブチェ かぶの柚子和え 即席みそ汁	ご 飯 鮭の塩焼き ラタトゥイユ 切干し大根のポン酢炒め 小松菜のわさび和え 即席みそ汁
	I値 - 620 kcal 蛋白質 16.2 g 脂質 29.2 g 食塩 2.8 g	I値 - 462 kcal 蛋白質 20.4 g 脂質 12.9 g 食塩 3.4 g	I値 - 522 kcal 蛋白質 17.0 g 脂質 19.3 g 食塩 2.7 g	I値 - 506 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 16.1 g 食塩 3.9 g
7	8	9	10	11
十六穀米 ハンバーグ なすの揚げ浸し ビーファン炒め 人参とレーズンのラペ 願いの星 即席みそ汁	ご 飯 鮭フライ 蓮根と蒟蒻の味噌炒め マカロニサラダ 豆苗ともやしの中華和え 即席みそ汁	ご 飯 八宝菜 シュウマイ さつま芋のバター醤油煮 ほうれん草のなめ茸和え 即席みそ汁	ご 飯 白身魚のねぎあんかけ 牛肉とブロックリー オイスター炒め ぜんまいの煮付け 胡瓜の酢の物 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉のハニーマスタード焼 なすの味噌炒め エビと海草のサラダ いんげんの胡麻和え 即席みそ汁
I値 - 715 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 24.5 g 食塩 2.9 g	I値 - 578 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 17.2 g 食塩 3.0 g	I値 - 524 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 12.5 g 食塩 3.1 g	I値 - 521 kcal 蛋白質 21.3 g 脂質 17.2 g 食塩 2.9 g	I値 - 494 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 13.9 g 食塩 3.3 g
14	15	16	17	18
ご 飯 ほっけの幽庵焼 いとこ煮 切干し大根の煮付け 白菜の土佐和え 即席みそ汁	ご 飯 松風焼 ひじきの煮物 冬瓜のカニカマあんかけ 青梗菜のゆかり和え 即席みそ汁	ご 飯 さわらのみりん醤油漬け なすの味噌炒め かぶの煮物 オクラと長芋の梅和え 即席みそ汁	ご 飯 すき焼き 白滝とピーマンの炒め物 里芋のずんだ和え ほうれん草のお浸し 即席みそ汁	ご 飯 うなぎ 冬瓜水晶煮 細切り昆布の炒め物 キャベツのナムル 即席みそ汁
I値 - 438 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 7.0 g 食塩 3.8 g	I値 - 489 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 13.5 g 食塩 2.5 g	I値 - 416 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 7.9 g 食塩 3.2 g	I値 - 603 kcal 蛋白質 20.6 g 脂質 23.4 g 食塩 2.7 g	I値 - 513 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 17.6 g 食塩 3.3 g
21	22	23	24	25
ご 飯 スナッペンどうの酢豚 茄子の冷製 ズッキーニのソテー もやしのピリ辛和え コーヒーゼリー 即席みそ汁	ご 飯 鮭の利休焼 ツナのチリコンカン 里芋の柚子風味 おくらの和え物 即席みそ汁	ご 飯 赤魚の中華蒸し 春巻き きんぴらごぼう 胡瓜とみょうがの浅漬 即席みそ汁	ご 飯 鰯の梅焼き キャベツと豚バラの炒め物 さつま芋の煮物 モロヘイヤのなめ茸和え 即席みそ汁	ご 飯 夏野菜カレー ほうれん草のくるみサラダ 果 物 漬 物 即席みそ汁
I値 - 667 kcal 蛋白質 14.0 g 脂質 32.5 g 食塩 3.4 g	I値 - 497 kcal 蛋白質 23.4 g 脂質 10.5 g 食塩 2.3 g	I値 - 472 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 12.7 g 食塩 3.9 g	I値 - 546 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 15.9 g 食塩 2.8 g	I値 - 596 kcal 蛋白質 15.1 g 脂質 24.9 g 食塩 3.3 g
28	29	30	31	
ご 飯 鯖の味噌煮 厚揚げの土佐煮 白滝とピーマンの炒め物 小松菜の磯和え 即席みそ汁	ご 飯 鶏肉のホワイトソースかけ スペニッシュオムレツ 南瓜サラダ セロリと人参のマリネ 即席みそ汁	ご 飯 あじフライ 肉じゃが 青梗菜とコーンのソテー 大根の柚子和え 即席みそ汁	ご 飯 肉豆腐 なすと桜えびの炒め物 里芋の干草あんかけ 小松菜のくるみ和え 即席みそ汁	
I値 - 533 kcal 蛋白質 22.4 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	I値 - 627 kcal 蛋白質 24.0 g 脂質 24.3 g 食塩 3.1 g	I値 - 626 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 25.1 g 食塩 2.9 g	I値 - 670 kcal 蛋白質 18.9 g 脂質 30.8 g 食塩 2.9 g	

7月の花 ヘクソカズラ（屁糞葛）

道路わきにいつの間にか絡まっているかわいい白い花。他の植物に巻き付き悪臭で害虫から身を守る習性があります。その悪臭はことわざや万葉集にも引用されるほど…。花はとてもかわいいので別名「灸花」「早乙女花」とも呼ばれています。



* 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時までにお召し上がり下さい。