

# 7月献立表



## 季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。  
 七夕には彩り豊かな「冷かけ七夕そうめん」、  
 海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など  
 夏を感じられるお食事をご用意しております。

ブラッセー-ゆず玉川上水

	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)	7月5日(日)
朝食	パン クリームスープ ポテトサラダ フルーツ 牛乳	御飯 炒り卵 水菜の和え物 のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 ツナと野菜のソテー 白菜ののり浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 いんげんのサラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	パン ハムエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め キャベツの二色浸し ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ 大根のさっぱり和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	I補給*:486kcal 糖質*:17.2g 脂質*:15.3g 食塩相:2.3g	I補給*:504kcal 糖質*:19.3g 脂質*:16.7g 食塩相:2.4g	I補給*:476kcal 糖質*:14.7g 脂質*:12.8g 食塩相:2.1g	I補給*:454kcal 糖質*:15.7g 脂質*:10.0g 食塩相:2.4g	I補給*:464kcal 糖質*:19.1g 脂質*:17.6g 食塩相:2.4g	I補給*:441kcal 糖質*:15.2g 脂質*:11.9g 食塩相:2.8g	I補給*:480kcal 糖質*:15.2g 脂質*:12.1g 食塩相:2.0g
昼食	御飯 あぶらかれいのゆず胡椒ソース なすの含め煮 煮豆 味噌汁	厚揚げとキャベツの香味炒め丼 里芋の和風マヨネーズ焼き おくらの塩麹和え 味噌汁	御飯 豚肉と冬瓜の白煮 ビーフンのカレー炒め 枝豆腐 味噌汁	スパゲッティナポリタン さつま芋のバターソテー グレープゼリー ポタージュ	御飯 豆腐ハンバーグ なべしぎ トマトとわかめの和え物 すまし汁	ライス シーフードグラタン コーンサラダ フルーツ コンソメスープ	御飯 麻婆なす 春雨のコク旨炒め ヨーグルト(ストロベリーソース) 中華スープ
	I補給*:509kcal 糖質*:22.0g 脂質*:14.4g 食塩相:2.0g	I補給*:467kcal 糖質*:12.7g 脂質*:14.7g 食塩相:3.1g	I補給*:466kcal 糖質*:21.4g 脂質*:10.1g 食塩相:3.4g	I補給*:554kcal 糖質*:13.4g 脂質*:16.6g 食塩相:2.7g	I補給*:484kcal 糖質*:13.4g 脂質*:16.7g 食塩相:2.9g	I補給*:502kcal 糖質*:18.0g 脂質*:10.1g 食塩相:2.9g	I補給*:592kcal 糖質*:13.5g 脂質*:23.3g 食塩相:2.6g
おやつ	ロールケーキ(チョコ)	きなこまんじゅう	ワッフル	パウンドケーキ(柑橘チーズ)	はちみつ入ドーナツ	練り切り	バームクーヘン
	I補給*:95kcal 糖質*:1.5g 脂質*:3.6g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal 糖質*:1.5g 脂質*:0.3g 食塩相:0.0g	I補給*:110kcal 糖質*:2.1g 脂質*:5.5g 食塩相:0.1g	I補給*:81kcal 糖質*:1.0g 脂質*:4.4g 食塩相:0.1g	I補給*:97kcal 糖質*:1.1g 脂質*:4.6g 食塩相:0.1g	I補給*:72kcal 糖質*:1.4g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I補給*:80kcal 糖質*:1.1g 脂質*:3.4g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 肉団子の甘酢あん ちんげん菜の中華煮浸し 即席漬け 中華スープ	御飯 鶏肉の梅照り焼き れんこん金平 ほうれん草のごま味噌がけ すまし汁	御飯 アブラカレイの味噌幽庵 車麩の含め煮 ブロッコリーのおかか和え すまし汁	御飯 チキンカツ 切り昆布の煮物 胡瓜の酢の物 味噌汁	御飯 助宗たらのタルタルソース焼き 白菜のさっと煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のごま漬け焼き じゃが芋と枝豆の炒め物 小松菜のツナ和え 味噌汁	御飯 さわらの揚げ出し 南瓜の含め煮 浅漬け 味噌汁
	I補給*:532kcal 糖質*:16.9g 脂質*:13.8g 食塩相:6.7g	I補給*:531kcal 糖質*:20.6g 脂質*:17.3g 食塩相:2.7g	I補給*:418kcal 糖質*:25.3g 脂質*:5.6g 食塩相:2.6g	I補給*:566kcal 糖質*:19.2g 脂質*:18.8g 食塩相:3.5g	I補給*:452kcal 糖質*:20.6g 脂質*:13.3g 食塩相:2.2g	I補給*:517kcal 糖質*:20.7g 脂質*:18.9g 食塩相:2.4g	I補給*:525kcal 糖質*:21.3g 脂質*:15.9g 食塩相:2.6g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

# 7月献立表



## 季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。  
 七夕には彩り豊かな「冷かけ七夕そうめん」、  
 海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など  
 夏を感じられるお食事をご用意しております。

ブラジール川上水

	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)	7月12日(日)
朝食	パン ベーコンと芋のスープ 水菜のサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ウインナーと野菜のソテー カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉となすの煮物 マカロニサラダ 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 白菜の二色浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	パン ツナといんげんの炒め物 フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 五目しんじょうの煮物 ブロッコリーのサラダ フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンの野菜炒め しろ菜のごま和え のり佃煮 味噌汁 牛乳
	I補† -:447kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.1g 脂質*:12.6g 食塩相:2.2g	I補† -:487kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.9g 脂質*:14.0g 食塩相:2.1g	I補† -:551kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.8g 脂質*:20.1g 食塩相:2.5g	I補† -:518kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:18.7g 脂質*:16.0g 食塩相:2.1g	I補† -:447kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.2g 脂質*:20.8g 食塩相:2.6g	I補† -:478kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:15.7g 脂質*:11.7g 食塩相:2.0g	I補† -:490kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:16.8g 脂質*:15.9g 食塩相:2.6g
昼食	鮭の三色丼 冬瓜の水晶煮 胡瓜とかにかまのマヨ和え 味噌汁	【七夕】 冷かけ七夕そうめん ちくわのゆかり揚げ フルーツあんみつ	海老炒飯 焼売 やわらか杏仁 中華スープ	【セレクト】 鶏肉ののり塩唐揚げ 白身魚フライとｺｰﾝｸﾘｰﾑ-ｺｯｸ 高野豆腐の炊き合わせ ちんげん菜の梅肉がけ 御飯 味噌汁	カレーライス 福神漬け 盛り合わせサラダ ピーチムース	【からだ元気：おいしく減塩】 トマトの炊き込み御飯 助宗たらの和風ﾌﾞﾙｰ 青じそ風味 なすの生姜炒め 胡瓜とささみの麩和え 南瓜の味噌ポタージュ	御飯 さばの塩焼き 筍と根菜の土佐煮 おくらのさっぱり和え 味噌汁
	I補† -:442kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.6g 脂質*:13.9g 食塩相:2.4g	I補† -:440kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.1g 脂質*:8.6g 食塩相:4.5g	I補† -:465kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.0g 脂質*:12.4g 食塩相:2.4g	I補† -:514kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:19.9g 脂質*:19.0g 食塩相:2.7g I補† -:552kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:16.9g 脂質*:18.5g 食塩相:3.2g	I補† -:491kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:15.5g 脂質*:14.0g 食塩相:2.7g	I補† -:530kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:22.8g 脂質*:14.5g 食塩相:2.5g	I補† -:520kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:21.0g 脂質*:20.4g 食塩相:2.9g
おやつ	人形焼	ショコラスペシャル	カステラ	もみじまんじゅう	ロールケーキ(コーヒー)	抹茶ゼリー 黒蜜ソース	エクレア
	I補† -:72kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.4g 脂質*:1.3g 食塩相:0.0g	I補† -:122kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.8g 脂質*:5.4g 食塩相:0.1g	I補† -:83kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.7g 脂質*:1.0g 食塩相:0.0g	I補† -:107kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:2.0g 脂質*:2.1g 食塩相:0.1g	I補† -:92kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.4g 脂質*:3.2g 食塩相:0.1g	I補† -:45kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:0.2g 脂質*:0.0g 食塩相:0.0g	I補† -:86kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.3g 脂質*:6.3g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 鶏肉の山椒焼き 金平ごぼう ブロッコリーのくるみ味噌がけ すまし汁	御飯 肉だんごのポン酢だれ ピーマンとイカの炒め物 磯納豆 味噌汁	御飯 豚肉の塩レモン炒め さつま芋の甘煮 ほうれん草の土佐和え 味噌汁	御飯 あじのもろみ味噌焼き 切干大根の煮物 浅漬け すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼 小松菜の煮浸し 煮豆 味噌汁	御飯 メンチカツ 里芋の白煮 わさび豆腐 味噌汁	御飯 肉じゃが キャベツの味噌炒め 漬物 すまし汁
	I補† -:509kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:21.2g 脂質*:16.6g 食塩相:2.8g	I補† -:501kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:20.2g 脂質*:13.7g 食塩相:2.6g	I補† -:503kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:18.0g 脂質*:13.1g 食塩相:2.4g	I補† -:441kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:22.5g 脂質*:9.1g 食塩相:2.7g	I補† -:474kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:19.6g 脂質*:14.0g 食塩相:2.2g	I補† -:588kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:16.6g 脂質*:21.0g 食塩相:3.3g	I補† -:464kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.0g 脂質*:9.1g 食塩相:2.8g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

# 7月献立表



## 季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。七夕には彩り豊かな「冷かけ七夕そうめん」、海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など夏を感じられるお食事をご用意しております。

ブラジール-竹ア玉川上水

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝食	パン ハムエッグ フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 ちくわの煮物 大根サラダ たいみそ 味噌汁 牛乳	御飯 オムレツ しろ菜の二色浸し フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ベーコンとブロッコリーの炒め物 水菜ともやしの和え物 ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン 肉団子と野菜のスープ スパゲティサラダ フルーツ 牛乳	御飯 炒り卵 白菜のお浸し 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 お魚ソーセージのソテー いんげんのゆず和え フルーツ 味噌汁 牛乳
	I補給*:497kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:18.8g 脂質*:24.2g 食塩相:2.5g	I補給*:480kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:15.4g 脂質*:9.9g 食塩相:2.4g	I補給*:488kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:15.7g 脂質*:12.2g 食塩相:2.2g	I補給*:474kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:17.0g 脂質*:15.2g 食塩相:2.4g	I補給*:546kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:17.5g 脂質*:20.8g 食塩相:2.5g	I補給*:481kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:18.3g 脂質*:15.9g 食塩相:2.6g	I補給*:468kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:14.1g 脂質*:11.3g 食塩相:2.2g
昼食	昔ながらの醤油ラーメン 春巻き 長芋の中華和え	【ご当地：アメリカ】 チキンオーバーライス ツナサラダ レモンティーゼリー ガンボスープ	御飯 厚揚げと野菜のそぼろ炒め さつま芋のいとこ煮 漬物 味噌汁	サンドイッチ ほうれん草のガーリックソテー フルーツポンチ コンソメスープ	甘辛鶏ととろろの丼 ひじきの煮物 キャベツとしらすの和え物 味噌汁	きつねうどん 里芋の田楽 フルーツ	御飯 鶏肉の梅ソース キャベツのさっと煮 煮豆 味噌汁
	I補給*:474kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:14.6g 脂質*:17.8g 食塩相:3.6g	I補給*:628kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:20.9g 脂質*:25.4g 食塩相:1.5g	I補給*:520kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:14.1g 脂質*:13.4g 食塩相:2.3g	I補給*:468kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:14.8g 脂質*:21.8g 食塩相:3.2g	I補給*:472kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:18.3g 脂質*:14.0g 食塩相:2.9g	I補給*:382kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:12.7g 脂質*:6.4g 食塩相:2.6g	I補給*:502kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:20.0g 脂質*:14.4g 食塩相:2.8g
おやつ	バウムクーヘン(メロン)	黒糖まんじゅう	ドーナツ	クレープ(チョコ)	パウンドケーキ(レモネード)	どらやき	いちごスペシャル
	I補給*:95kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:1.3g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g	I補給*:66kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:1.3g 脂質*:0.1g 食塩相:0.0g	I補給*:114kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:1.7g 脂質*:5.5g 食塩相:0.2g	I補給*:86kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:0.8g 脂質*:5.2g 食塩相:0.1g	I補給*:76kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:1.0g 脂質*:4.2g 食塩相:0.1g	I補給*:142kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:3.3g 脂質*:1.3g 食塩相:0.2g	I補給*:127kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:1.8g 脂質*:4.3g 食塩相:0.1g
夕食	御飯 豚肉の香味焼き 炒り豆腐 ゆかり和え 味噌汁	御飯 豆腐ハンバーグ野菜あん 春雨のピリ辛炒め 小松菜のおかか和え 味噌汁	枝豆御飯 さわらの南蛮漬け れんこん金平 いんげんの辛子味噌和え すまし汁	御飯 豚肉の生姜焼き 花しんじょうの煮物 おくらの磯和え 味噌汁	御飯 あぶらかれいの味噌バター なすの田舎煮 カリフラワーの大葉風味 すまし汁	御飯 トンカツ ごぼうとさつま揚げの炒め物 トマトの和え物 味噌汁	御飯 めばるのオイスター焼き 冬瓜の薄くす煮 中華冷奴 にら玉スープ
	I補給*:568kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:22.1g 脂質*:23.4g 食塩相:2.5g	I補給*:454kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:13.4g 脂質*:12.5g 食塩相:2.9g	I補給*:560kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:23.7g 脂質*:19.0g 食塩相:3.4g	I補給*:532kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:19.9g 脂質*:19.1g 食塩相:2.6g	I補給*:483kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:22.3g 脂質*:13.8g 食塩相:2.5g	I補給*:538kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:14.2g 脂質*:16.6g 食塩相:3.1g	I補給*:442kcal ｸﾞﾗﾌﾞ*:22.7g 脂質*:10.7g 食塩相:2.5g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

# 7月献立表



## 季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。七夕には彩り豊かな「冷かけ七夕そうめん」、海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など夏を感じられるお食事をご用意しております。

ブランド水 玉川上水

	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)
朝食	パン 具沢山スープ カリフラワーのサラダ フルーツ 牛乳	御飯 ジャーマンポテト ブロッコリーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 さつま揚げの煮物 マカロニサラダ のり佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 目玉焼き 大根の土佐和え フルーツ 味噌汁 牛乳	パン 野菜のツナ炒め フルーツ コンソメスープ 牛乳	御飯 スクランブルエッグ 小松菜の二色和え フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ウインナーと野菜の炒め物 いんげんのマヨ和え たいみそ 味噌汁 牛乳
	I補† -:446kcal ㊦† ㊦*:16.8g 脂質* :14.2g 食塩相:2.2g	I補† -:500kcal ㊦† ㊦*:14.9g 脂質* :13.1g 食塩相:2.0g	I補† -:521kcal ㊦† ㊦*:16.1g 脂質* :16.0g 食塩相:2.9g	I補† -:540kcal ㊦† ㊦*:18.6g 脂質* :16.0g 食塩相:2.0g	I補† -:452kcal ㊦† ㊦*:14.2g 脂質* :20.9g 食塩相:2.5g	I補† -:513kcal ㊦† ㊦*:19.0g 脂質* :16.0g 食塩相:2.0g	I補† -:525kcal ㊦† ㊦*:15.4g 脂質* :18.3g 食塩相:2.4g
昼食	【海の日】 夏野菜カレー 福神漬け 海藻サラダ サイダー風味のゼリー	【セレクト】 あさりの卵とじ丼 卵と海老の旨塩丼 小松菜とささみの炒め物 漬物 味噌汁	冷し中華 かに風味焼売 パインムース	御飯 牛肉入りコロッケ ちんげん菜の煮浸し 煮豆 味噌汁	ライス 肉団子のクリームシチュー 花野菜サラダ ゼリー入りフルーツポンチ	御飯 豚肉のゆず胡椒炒め 大豆の炒り煮 白菜のしそ和え 味噌汁	【土用の丑の日膳】 うな丼 五目しんじょうの炊き合わせ 香の物 すまし汁
	I補† -:542kcal ㊦† ㊦*:13.2g 脂質* :17.8g 食塩相:2.9g	I補† -:362kcal ㊦† ㊦*:16.3g 脂質* :6.6g 食塩相:3.1g I補† -:417kcal ㊦† ㊦*:19.3g 脂質* :11.2g 食塩相:3.2g	I補† -:403kcal ㊦† ㊦*:15.6g 脂質* :8.9g 食塩相:3.3g	I補† -:512kcal ㊦† ㊦*:11.3g 脂質* :12.4g 食塩相:2.4g	I補† -:638kcal ㊦† ㊦*:18.4g 脂質* :16.5g 食塩相:2.3g	I補† -:542kcal ㊦† ㊦*:23.3g 脂質* :18.3g 食塩相:2.4g	I補† -:690kcal ㊦† ㊦*:37.4g 脂質* :29.9g 食塩相:4.5g
おやつ	ロールケーキ (バニラ)	いちごスペシャル	塩まんじゅう	牛乳プリン きなこソース	たい焼き	バウムクーヘン (チョコ)	抹茶ようかん
	I補† -:95kcal ㊦† ㊦*:1.3g 脂質* :3.9g 食塩相:0.1g	I補† -:127kcal ㊦† ㊦*:1.8g 脂質* :4.3g 食塩相:0.1g	I補† -:66kcal ㊦† ㊦*:1.2g 脂質* :0.1g 食塩相:0.2g	I補† -:82kcal ㊦† ㊦*:3.6g 脂質* :2.7g 食塩相:0.1g	I補† -:98kcal ㊦† ㊦*:2.1g 脂質* :1.7g 食塩相:0.2g	I補† -:81kcal ㊦† ㊦*:1.4g 脂質* :3.5g 食塩相:0.1g	I補† -:67kcal ㊦† ㊦*:2.9g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g
夕食	御飯 助宗たらのマヨネーズ焼き なすの含め煮 胡瓜のおかか和え 味噌汁	御飯 豚肉の味噌炒め 切干大根の煮物 白菜のツナ和え すまし汁	御飯 鶏肉のわさび醤油 里芋のずんだがけ おぐらのゆず和え 味噌汁	御飯 肉豆腐 ピーマンとイカの山椒味噌炒め 浅漬け すまし汁	御飯 赤魚の塩麹焼き 切り昆布の煮物 水菜の和え物 味噌汁	御飯 あじの焼き浸し 南瓜の含め煮 春雨の和え物 すまし汁	御飯 油淋鶏～揚げ鶏の葱ソース～ 大根のかにかまあん わかめと胡瓜のナムル 中華スープ
	I補† -:514kcal ㊦† ㊦*:19.4g 脂質* :20.8g 食塩相:2.2g	I補† -:520kcal ㊦† ㊦*:22.0g 脂質* :18.4g 食塩相:2.4g	I補† -:525kcal ㊦† ㊦*:22.2g 脂質* :14.9g 食塩相:2.5g	I補† -:432kcal ㊦† ㊦*:21.6g 脂質* :10.0g 食塩相:2.7g	I補† -:412kcal ㊦† ㊦*:21.3g 脂質* :8.5g 食塩相:3.6g	I補† -:487kcal ㊦† ㊦*:22.9g 脂質* :7.3g 食塩相:2.5g	I補† -:534kcal ㊦† ㊦*:19.1g 脂質* :20.9g 食塩相:3.0g

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。

# 7月献立表



## 季節のお野菜を。

夏が旬の野菜は色鮮やかな食材が多く、ビタミンやミネラルなどが含まれています。七夕には彩り豊かな「冷かけ七夕そうめん」、海の日には「夏野菜カレー」、「サイダー風味のゼリー」など夏を感じられるお食事をご用意しております。

ブラッシー-ルア玉川上水

	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)	
朝食	パン ベーコンとなすのスープ ツナサラダ フルーツ 牛乳	御飯 お魚ソーセージ炒め 水菜ともやしの和え物 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 ハムエッグ カリフラワーの和え物 フルーツ 味噌汁 牛乳	御飯 ちくわの煮物 スパゲティサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	パン ウインナーと野菜のソテー フルーツ コンソメスープ 牛乳	
	I補† -:476kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.3g 脂質* :22.2g 食塩相:2.2g	I補† -:444kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.8g 脂質* :12.0g 食塩相:2.8g	I補† -:524kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:19.9g 脂質* :16.3g 食塩相:2.0g	I補† -:524kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.8g 脂質* :16.4g 食塩相:2.8g	I補† -:449kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:15.6g 脂質* :16.4g 食塩相:2.5g	
昼食	御飯 豚肉のごま炒め さつま芋のレモン煮 おくらの土佐和え 味噌汁	ライス あぶらかれいのハニ-マスタート-リス チーズサラダ ピーチゼリー コンソメスープ	油麩と根菜のそば なすの南蛮酢 もろきゅう風	【栄養士監修メニュー】 厚揚げの豚キムチ丼 えび風味焼売 フルーツヨーグルト 中華スープ	御飯 ホキの味噌漬け焼き じゃが芋の煮っころがし 漬物 すまし汁	
	I補† -:519kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:17.0g 脂質* :14.1g 食塩相:2.0g	I補† -:480kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:20.6g 脂質* :8.3g 食塩相:2.5g	I補† -:419kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:13.7g 脂質* :14.0g 食塩相:2.5g	I補† -:606kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:26.7g 脂質* :22.3g 食塩相:3.2g	I補† -:392kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:19.1g 脂質* :5.7g 食塩相:2.8g	
おやつ	紅茶ゼリー生クリーム添え	きなこまんじゅう	コーヒーサンドモカ	ところてん	ロールケーキ(チョコ)	
	I補† -:46kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:0.4g 脂質* :1.4g 食塩相:0.0g	I補† -:66kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.5g 脂質* :0.3g 食塩相:0.0g	I補† -:128kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.9g 脂質* :4.7g 食塩相:0.1g	I補† -:7kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:0.7g 脂質* :0.0g 食塩相:0.6g	I補† -:95kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:1.5g 脂質* :3.6g 食塩相:0.1g	
夕食	御飯 さわらの竜田焼き ごぼうの味噌金平 卵豆腐 すまし汁	御飯 照り焼きハンバーグ ひじきの煮物 ゆかり和え 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル 玉ねぎソース ほうれん草のさっと煮 煮豆 味噌汁	御飯 あじフライ 南瓜のバター醤油焼き ちんげん菜とえのきの和え物 味噌汁	御飯 鶏大根 ブロッコリーの塩炒め キャベツの磯和え 味噌汁	
	I補† -:515kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:24.7g 脂質* :14.2g 食塩相:2.7g	I補† -:443kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:13.6g 脂質* :10.6g 食塩相:3.5g	I補† -:492kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:21.0g 脂質* :14.3g 食塩相:2.0g	I補† -:530kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:14.6g 脂質* :17.1g 食塩相:2.8g	I補† -:479kcal ｸﾞﾊﾟ ｸ*:18.5g 脂質* :15.2g 食塩相:2.6g	

※仕入れの状況によりメニューが変更になる場合がございます。