

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
日付	1	2	3	4	5	6
10時	せんべい	ウエハース	せんべい	ヨーグルト	ウエハース	クッキー
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(えのき) キャベツメンチ ブロッコリーのごま和え オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(わかめ) 冷しゃぶ カラフルサラダ スイカ 	<p>祭 <夏祭り> 祭</p> <ul style="list-style-type: none"> 横手焼きそば・中華スープ ハッシュドポテト ポリポリきゅうり・ミニゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(なめこ) 鮭の塩焼き チンゲンサイのソテー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> さっぱりそうめん 春巻き キャベツサラダ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・きのこスープ 豚肉とピーマンの炒め物 キャベきゅうサラダ ミニゼリー
3時	牛乳/ミニバウムクーヘン	牛乳/ビスケット	フルーツシャーベットの器	ピーチゼリー&せんべい	牛乳/菜めしおにぎり	牛乳/せんべい
日付	8	9	10	11	12	13
10時	バナナ	ポーロ	せんべい	山の日	ウエハース	せんべい
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・すまし汁(豆腐) サバの塩焼き ほうれん草のさっぱり和え ヤクルト 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん 照焼きチキン 小松菜のツナ和え バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> マーボー豆腐丼 かき玉スープ スティックきゅうり ゴールドキウイ 	<p>避難訓練の一環で、非常食のパンを試食します</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(麩) あんかけ肉野菜炒め ほうれん草のしらす和え ミニゼリー 	<p>お弁当の日</p> 
3時	牛乳/焼きトウモロコシ	ココアパンナコッタ&せんべい	牛乳/非常食(パン)		牛乳/ビスケット	牛乳/クッキー
日付	15	16	17	18	19	20
10時	せんべい	クッキー	ヨーグルト	フルーツゼリー	バナナ	ウエハース
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(なす) 鮭の香味焼き ポパイソテー バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> カレーライス わかめスープ コールスローサラダ ミニゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(にら) 鶏肉の塩麴焼き 小松菜のナムル バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> 牛丼 みそ汁(豆腐) きゅうりの中華和え オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・たまごスープ 焼肉 夏野菜ソテー すいか 	<ul style="list-style-type: none"> 冷やしうどん ポイルウインナー 小松菜の和え物 バナナ
3時	牛乳/ビスケット	牛乳/せんべい	牛乳/クッキー	牛乳/カルシウムトースト	アイス器&せんべい	牛乳/せんべい
日付	22	23	24	25	26	27
10時	ビスケット	せんべい	ウエハース	ポーロ	ビスケット	クッキー
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(小松菜) 笹かまの磯辺揚げ 切干大根の煮物 バナナ 	<p>《お誕生会》</p> <ul style="list-style-type: none"> 冷やし中華 ハムカツ ジョア 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・春雨スープ ハンバーグ ブロッコリーサラダ もも 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・みそ汁(のり) 親子煮 小松菜の煮びたし ぶどうジュース 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・中華スープ 油淋鶏 トマトのごま和え オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ジャージャーうどん もやしのスープ ほうれん草のしらす和え バナナ
3時	牛乳/お好み焼き	牛乳/フルーツサンド	フルーツヨーグルト&せんべい	牛乳/ビスケット	牛乳/ホットドッグ	牛乳/ビスケット
日付	29	30	31	<p>平均栄養価 エネルギー 546 kcal たん白質 17.9 g 脂質 16.5 g 塩分 1.8 g</p> 		
10時	フルーツゼリー	ポーロ	ウエハース			
昼食	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・豚汁 カレーの竜田揚げ レンコンきんぴら オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ビーフカレーライス コンソメスープ 大根サラダ バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん・とうがんのスープ 鮭の南蛮漬け キャベツのお浸し ミニゼリー 			
3時	牛乳/ビスケット	アイス器&せんべい	📖 ざしきわらしの団子風おにぎり			