

 おすすめ／

 ヘルシー／

 お肉の日／

 お魚の日／

 ご当地／

 SDGs

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



7月

6月28日(日)		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)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン
	ツナと野菜の炒め物	オムレツ	ソーセージと野菜の炒め物	とろろ芋	ハムと野菜のソテー	焼き豆腐と野菜の煮物	ハムと野菜のソテー	焼き豆腐と野菜の煮物	ハムと野菜のソテー	焼き豆腐と野菜の煮物	焼き豆腐と野菜の煮物	ウインナーと野菜のソテー	ウインナーと野菜のソテー
	いんげんの和風マヨ和え	豆腐サラダ	オニオンサラダ	海鮮団子と野菜の煮物	ブロッコリーのドレッシング和え	和風サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	和風サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	和風サラダ	ブロッコリーのドレッシング和え	マカロニサラダ	マカロニサラダ
	納豆	漬物	ジンジャースープ	グリーンサラダ	ミルクカレースープ	たいみそ	ミルクカレースープ	たいみそ	ミルクカレースープ	たいみそ	ミルクカレースープ	ふりかけ	ふりかけ
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁
エネルギー 436 kcal		エネルギー 375 kcal		エネルギー 403 kcal		エネルギー 389 kcal		エネルギー 401 kcal		エネルギー 407 kcal		エネルギー 457 kcal	
昼食	★美味しい肉の日★	御飯	山菜わかめそば	ハンバーグと玉子の	御飯	親子丼	御飯	親子丼	御飯	親子丼	御飯	御飯	御飯
	御飯	とろ旨 麻婆茄子	コロッケ	サンドイッチ	ポークソテー	ビーフン炒め	ポークソテー	ビーフン炒め	ポークソテー	ビーフン炒め	ポークソテー	ビーフン炒め	ビーフン炒め
	ハーブ豚の玉葱ソース	春巻き	白菜の梅和え	南瓜のジャーマン炒め	デミグラスソース	カリフラワーのポン酢和え	デミグラスソース	カリフラワーのポン酢和え	デミグラスソース	カリフラワーのポン酢和え	デミグラスソース	カリフラワーのポン酢和え	カリフラワーのポン酢和え
	冬瓜の柚子風味あん	春雨サラダ	フルーツ	盛合せサラダ	野菜のトマト煮	味噌汁	野菜のトマト煮	味噌汁	野菜のトマト煮	味噌汁	野菜のトマト煮	味噌汁	味噌汁
	スパゲッティサラダ	中華スープ		コーンチャウダー	サウザンサラダ	ヨーグルト	サウザンサラダ	ヨーグルト	サウザンサラダ	ヨーグルト	サウザンサラダ	ヨーグルト	ヨーグルト
エネルギー 672 kcal		エネルギー 747 kcal		エネルギー 393 kcal		エネルギー 477 kcal		エネルギー 671 kcal		エネルギー 569 kcal		エネルギー 566 kcal	
おやつ	卵ケーキ	水ようかん (抹茶)	チョコプリン	カステラドーナツ	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)	牛乳ケーキ	水ようかん (芋)	水ようかん (芋)
	エネルギー 55 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 52 kcal	エネルギー 78 kcal	エネルギー 70 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鱈の煮付け	白身魚のムニエル	豚肉の葱塩炒め	鶏もも肉の	鯖の西京焼き	ホキの香味焼き	鶏もも肉の	鯖の西京焼き	ホキの香味焼き	ホキの香味焼き	ホキの香味焼き	鰯のタルタル焼き	鰯のタルタル焼き
	里芋の田楽	バター醤油	切干大根の煮物	柚子胡椒焼き	筑前煮	卵の花	柚子胡椒焼き	筑前煮	卵の花	卵の花	卵の花	冬瓜のクリーム煮	冬瓜のクリーム煮
	小松菜のお浸し	ポテトのミートソースがけ	青梗菜の菜種和え	茄子とピーマンの味噌炒め	いんげんの柚子和え	ほうれん草のなめ茸和え	茄子とピーマンの味噌炒め	いんげんの柚子和え	ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草のなめ茸和え	ほうれん草のなめ茸和え	チキンサラダ	チキンサラダ
	すまし汁	カリフラワーのドレッシング和え	味噌汁	煮豆	味噌汁	味噌汁	煮豆	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	コンソメスープ	コンソメスープ
エネルギー 374 kcal		エネルギー 506 kcal		エネルギー 593 kcal		エネルギー 592 kcal		エネルギー 622 kcal		エネルギー 417 kcal		エネルギー 519 kcal	
計	エネルギー 1537 kcal	エネルギー 1704 kcal	エネルギー 1408 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1746 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1571 kcal	エネルギー 1746 kcal	エネルギー 1746 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1471 kcal	エネルギー 1612 kcal	エネルギー 1612 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



7月

7月5日(日)		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)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	豆腐の野菜あんかけ	卵と野菜の炒め物			
	炒り卵	ツナじゃが	ミートボールと野菜のソテー	とろろ芋	彩り野菜グリル	オムレツ	フレンチサラダ	オクラの味噌マヨ和え	シーザーサラダ				
	おろし和え	コールスローサラダ	温野菜グラッセ	小松菜のおかか和え	ミルクスープ	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁				
	納豆	漬物	コンソメスープ	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁				
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁				
エネルギー 406 kcal		エネルギー 408 kcal		エネルギー 426 kcal		エネルギー 364 kcal		エネルギー 481 kcal		エネルギー 391 kcal		エネルギー 385 kcal	
昼食	御飯	御飯		御飯	御飯	御飯	御飯	ハヤシライス	御飯				
	鶏もも肉の治部煮	鯖の塩焼き		ピーマンの肉詰めフライ	白身魚の	茄子とピーマンのソテー	豚肉の生姜焼き						
	五目金平	牛肉の大和煮		さつま芋の甘煮	タルタルソース	花野菜サラダ	五目大豆						
	二色浸し	いんげんの海苔和え		なます	大根の銀あんかけ	野菜スープ	ポテトサラダ						
	味噌汁	味噌汁		味噌汁	胡瓜の香味和え	ヨーグルト	味噌汁						
エネルギー 576 kcal		エネルギー 623 kcal		エネルギー 626 kcal		エネルギー 560 kcal		エネルギー 639 kcal		エネルギー 667 kcal			
おやつ	ブッセサンド	バナナケーキ	七夕ゼリー	どらやき	オレンジケーキ	人形焼き	紅茶ケーキ						
	エネルギー 51 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 48 kcal	エネルギー 64 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 83 kcal	エネルギー 69 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	照焼き豆腐ハンバーグ	回鍋肉（ホイコウロウ）	香草グリルチキン	ホキのゆず西京焼き	鶏もも肉の	真あじのみりん焼き	鱈の生姜煮						
	さつま揚げの煮物	かに玉	野菜のチーズ焼き	ほうれん草のお浸し	さっぱり梅しそ炒め	里芋の含め煮	炒り豆腐						
	胡瓜のゆかり和え	ナムル	イタリアンサラダ	香の物	高野豆腐の煮物	キャベツの胡麻和え	青梗菜の辛子和え						
	味噌汁	中華スープ	ポタージュスープ	すまし汁	白菜の柚子和え	味噌汁	味噌汁						
エネルギー 480 kcal		エネルギー 489 kcal		エネルギー 634 kcal		エネルギー 439 kcal		エネルギー 592 kcal		エネルギー 463 kcal		エネルギー 464 kcal	
計	エネルギー 1513 kcal	エネルギー 1581 kcal	エネルギー 1540 kcal	エネルギー 1493 kcal	エネルギー 1690 kcal	エネルギー 1576 kcal	エネルギー 1585 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



7月

7月12日(日)		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)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	パン	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯
	竹輪の煮物	あさりと野菜の炒め物	スクランブルエッグ	とろろ芋	ジャーマンポテト	豚肉と野菜の炒め物	鶏もも肉の	鶏もも肉の	コーンソテー	キーマカレー	☆おすすめメニュー☆		
	ブロッコリーのおかか和え	フレンチサラダ	胡瓜のドレッシング和え	ツナと野菜の炒め物	マカロニサラダ	大豆の煮物	塩麴唐揚げ	茄子の含め煮	チーズサラダ	コンソメ野菜スープ	わかめご飯		
	納豆	漬物	野菜スープ	豆腐サラダ	コンソメスープ	小松菜のなめ茸和え	ほうれん草のお浸し	白菜のしその実和え	フルーツヨーグルト	フルー	豚しゃぶ 梅しそだれ		
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	フルーツ	ゴーヤチャンプルー		
エネルギー 406 kcal		エネルギー 365 kcal		エネルギー 397 kcal		エネルギー 399 kcal		エネルギー 463 kcal		エネルギー 384 kcal		エネルギー 379 kcal	
昼食	御飯	御飯	ご当地メニュー【岩手】	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鶏もも肉の葱味噌炒め	鰯フライ	盛岡風じゃじゃ麺	豚肉のスタミナ炒め	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の
	冷奴	がんもの煮物	焼売	大豆の煮物	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ	塩麴唐揚げ
	ほうれん草のわさび和え	オクラのポン酢和え	白菜の中華和え	小松菜のなめ茸和え	茄子の含め煮	ほうれん草のお浸し	白菜のしその実和え	ほうれん草のお浸し	白菜のしその実和え	ほうれん草のお浸し	白菜のしその実和え	ほうれん草のお浸し	白菜のしその実和え
	すまし汁	味噌汁	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 552 kcal		エネルギー 606 kcal		エネルギー 612 kcal		エネルギー 606 kcal		エネルギー 665 kcal		エネルギー 614 kcal		エネルギー 612 kcal	
おやつ	お誕生日ケーキ	水ようかん（抹茶）	フルーチェ	レーズンクリームサンド	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ	カステラ
	エネルギー 92 kcal	エネルギー 76 kcal	エネルギー 43 kcal	エネルギー 84 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal	エネルギー 51 kcal
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	白身魚のムニエル	厚揚げと牛肉の	鶏もも肉の甘辛炒め	鱈の葱蒸し	鯖の胡麻味噌焼き	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の	鶏もも肉の
	バター醤油	彩り炒め	ひじきの煮物	ぽん酢	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物	厚揚げの煮物
	野菜のコンソメ煮	冬瓜の煮物	ブロッコリーのピーナッツ和え	里芋の肉味噌がけ	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し	ほうれん草のお浸し
	胡麻ドレサラダ	青梗菜のお浸し	味噌汁	香の物	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁
エネルギー 520 kcal		エネルギー 541 kcal		エネルギー 589 kcal		エネルギー 422 kcal		エネルギー 574 kcal		エネルギー 447 kcal		エネルギー 486 kcal	
計	エネルギー 1570 kcal	エネルギー 1588 kcal	エネルギー 1641 kcal	エネルギー 1511 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1753 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1497 kcal	エネルギー 1555 kcal	エネルギー 1555 kcal

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



7月

7月19日(日)		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)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	肉団子の煮物	厚揚げと野菜の炒め物	あさりと野菜のバター醤油ソテー	とろろ芋	オムレツ	ツナじゃが	ハムと野菜のソテー						
	ポテトサラダ	和風サラダ	シーザーサラダ	炒り卵	ブロッコリーの胡麻サラダ	カリフラワーのドレッシング和え	キャベツのチーズ和え						
	納豆	漬物	コンソメスープ	いんげんのサラダ	コーンポタージュ	のり佃煮	ふりかけ						
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	味噌汁						
	エネルギー 454 kcal	エネルギー 384 kcal	エネルギー 373 kcal	エネルギー 421 kcal	エネルギー 441 kcal	エネルギー 448 kcal	エネルギー 378 kcal						
昼食	御飯	御飯	《カリウム強化メニュー》	御飯	御飯	アサリピラフ	御飯						
	麻婆豆腐	鶏もも肉の親子煮	海老とアボカドの	たらの	豚肉の葱塩レモンだれ	白身魚フライ	鯖の竜田揚げ						
	焼売	野菜の焼き浸し	トマトスパゲティ	ハニーマスタード焼き	車麩の煮物	チキンサラダ	蓮根金平						
	大根のザーサイ和え	小松菜の胡麻和え	ビーンズサラダ	ほうれん草のソテー	キャベツのおかか和え	クリームスープ	人参の真砂和え						
	わかめスープ	味噌汁	ポテトスープ	ミックスサラダ	味噌汁	フルーツ	味噌汁						
	杏仁豆腐	フルーツゼリー	フルーツ	コンソメスープ	フルーツゼリー	ヨーグルト	ヨーグルト						
エネルギー 631 kcal	エネルギー 588 kcal	エネルギー 479 kcal	エネルギー 501 kcal	エネルギー 619 kcal	エネルギー 472 kcal	エネルギー 640 kcal							
おやつ	抹茶ワッフル	カステラドーナツ	チョコプリン	バナナケーキ	抹茶ロールケーキ	バニラブッセ	チョコレートワッフル						
	エネルギー 58 kcal	エネルギー 113 kcal	エネルギー 19 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 66 kcal	エネルギー 57 kcal	エネルギー 54 kcal						
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯						
	鰯の葱味噌焼き	白身魚のピカタ	豚肉の香味炒め	鶏もも肉の中華炒め	ホキのムニエル	鶏もも肉の西京焼き	肉豆腐						
	鶏肉と蓮根の旨煮	マカロニソテー バジル風味	千草焼き	春巻き	トマトソース	切干大根の煮物	ビーフン炒め						
	香の物	ハムサラダ	白菜の青じそ和え	胡瓜の香味和え	グリル野菜	いんげんの錦糸和え	千草和え						
	すまし汁	野菜スープ	味噌汁	中華スープ	フレンチサラダ	すまし汁	味噌汁						
	エネルギー 486 kcal	エネルギー 568 kcal	エネルギー 612 kcal	エネルギー 570 kcal	エネルギー 475 kcal	エネルギー 564 kcal	エネルギー 574 kcal						
計	エネルギー 1629 kcal	エネルギー 1653 kcal	エネルギー 1483 kcal	エネルギー 1553 kcal	エネルギー 1601 kcal	エネルギー 1541 kcal	エネルギー 1646 kcal						

*都合により献立を変更することがあります。

Weekly Menu



7月

7月26日(日)		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)		8月1日(土)	
朝食	御飯	御飯	パン	麦御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	車麩の卵とじ	肉団子と野菜の煮物	ハムと野菜の炒め物	とろろ芋	挽肉と野菜のソテー	ジャーマンポテト							
	青梗菜のピーナッツ和え	大根サラダ	カリフラワーのマヨネーズ和え	がんもの煮物	オニオンサラダ	盛合わせサラダ							
	納豆	漬物	コンソメスープ	ブロッコリーのわさび和え	コンソメスープ	たいみそ							
	味噌汁	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁	ヨーグルト	味噌汁							
エネルギー 422 kcal		エネルギー 369 kcal		エネルギー 406 kcal		エネルギー 391 kcal		エネルギー 397 kcal		エネルギー 421 kcal			
昼食		御飯	冷やしたぬきうどん	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
		白身魚のポテト焼き	照焼きつくね	メンチカツ	鶏もも肉と夏野菜の	ベーコンエッグ							
		青菜のコーンソテー	白菜のゆかり和え	炒り鶏	オイスター炒め	コールスローサラダ							
		ミックスサラダ	フルーツゼリー	オクラの酢の物	冷奴	野菜スープ							
		ポタージュ		味噌汁	キャベツの青じそ和え	フルーツ							
エネルギー 582 kcal		エネルギー 547 kcal		エネルギー 827 kcal		エネルギー 567 kcal		エネルギー 643 kcal					
おやつ	黒糖ケーキ	水ようかん	メープルケーキ	いちごプリン	スイスロール	牛乳ケーキ							
	エネルギー 70 kcal	エネルギー 73 kcal	エネルギー 68 kcal	エネルギー 61 kcal	エネルギー 96 kcal	エネルギー 67 kcal							
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯			
	豚肉のプルコギ風炒め	鶏もも肉の野菜あんかけ	豚肉の柚子胡椒炒め	鯖の山椒焼き	真あじの塩焼き	ホキの利休焼き							
	かに玉	ひじきの煮物	焼き豆腐のそぼろあんかけ	金平ごぼう	竹輪の甘辛炒め	南瓜の含め煮							
	春雨サラダ	オクラのおかか和え	なます	香の物	ほうれん草の胡麻和え	茄子のポン酢和え							
	中華スープ	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁	味噌汁							
エネルギー 593 kcal		エネルギー 523 kcal		エネルギー 637 kcal		エネルギー 524 kcal		エネルギー 487 kcal		エネルギー 484 kcal			
計	エネルギー 1516 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1658 kcal	エネルギー 1803 kcal	エネルギー 1547 kcal	エネルギー 1615 kcal							

*都合により献立を変更することがあります。