


1日(月)			2日(火)			4日(木)		
献立名		材料名	献立名		材料名	献立名		材料名
① カレーライス		① 豚肉 人参 ジャが芋 玉葱 チーズ 白米 ② 柑橘果汁 水飴	① ごはん(ゆかり)		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 ③ 茄子 豚肉 玉葱 グリンピース ④ はるさめ 鶏肉 人参 チンゲン菜 しいたけ 焼肉のタレ ⑤ たけのこ かつお節 あおさ ⑥ りんご	① ごはん(さけふりかけ)		① 白米 発芽玄米 ② ピーマン(赤・緑) 牛肉 竹の子 ③ 鶏肉 ④ 大豆 人参 しいたけ 里芋 たけのこ かんぴょう いんげん ⑤ コーン 玉ねぎ 豚肉 鶏肉 ⑥ 豆腐 わかめ 人参 ⑦ もも なし ぶどう パイン さくらんぼ
② オレンジゼリー			② 鶏の唐揚			② チンジャオロース		
エネルギー 500 kcal			③ 茄子と豚肉のみそ炒め			③ チキンカツ		
たんぱく質 11.9 g			④ はるさめチャプチェ			④ 五目巾着の煮付		
脂質 10 g			⑤ 竹の子天ぷら			⑤ コーンシューマイ		
カルシウム 74 mg			⑥ りんご(生果)			⑥ 豆腐のポン酢サラダ		
ビタミンC 25 mg		エネルギー 430 kcal		⑦ フルーツミックス缶		エネルギー 473 kcal		
		たんぱく質 11.7 g		たんぱく質 16.3 g		たんぱく質 16.6 g		
		脂質 13.3 g		脂質 16.6 g		脂質 16.6 g		
		カルシウム 37 mg		カルシウム 72 mg		カルシウム 72 mg		
		ビタミンC 4 mg		ビタミンC 20 mg		ビタミンC 20 mg		

**味噌汁の具材についてですが、**  
弊社では曜日ごとに内容で固定しております。

- ・月曜日…豆腐、あげ、わかめ
- ・火曜日…玉ねぎ、にんじん、わかめ
- ・木曜日…大根、あげ、わかめ



9日(火)			11日(木)		
献立名		材料名	献立名		材料名
① ごはん(さけふりかけ)		① 白米 発芽玄米 ② 鶏肉 豚肉 牛肉 玉ねぎ 乳成分 ③ ジャが芋 豚肉 枝豆 玉ねぎ ④ ひじきのごまポン酢和え 胡瓜 コーン ごま ⑤ ブロッコリー ⑥ 魚肉 南瓜 豆腐 ⑦ みかん	① ごはん(ゆかり)		① 白米 発芽玄米 ② 焼そば 鶏肉 玉ねぎ 青ネギ ごま ③ 鶏肉 玉ねぎ 乳成分 ④ 豚肉 こんにやく 人参 絹さや ⑤ 豆腐 魚肉 玉ねぎ 人参 南瓜 ほうれん草 ブロッコリー 豆乳 ⑥ もも
② ハンバーグ			② 塩やきそば		
③ ジャーマンポテト			③ メンチカツ		
④ ひじきのごまポン酢和え			④ 豚とこんにやくの甘辛煮		
⑤ ブロッコリーの煮付			⑤ 星しんじょの煮付		
⑥ 南瓜シューマイ			⑥ もも缶		
⑦ みかん缶			⑦ みかん		
エネルギー 411 kcal		エネルギー 423 kcal			
たんぱく質 12.1 g		たんぱく質 12.9 g			
脂質 11.5 g		脂質 9.6 g			
カルシウム 48 mg		カルシウム 45 mg			
ビタミンC 31 mg		ビタミンC 1 mg			

**★7月・・・旬の食べ物★**

イカ カレイ とうもろこし

枝豆 きゅうり アスパラ なす

トマト ピーマン もも びわ

好き嫌いなく食べて、元気な体を作りましょう！！

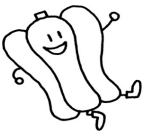

**夏に向けて…**

梅雨も明け、本格的な日差しが降り注ぐ7月は、

太陽の光を浴びた、元気で瑞々しい野菜や、良質の脂質を持った魚介類が市場に出回ります。冷房病や、熱中症などといった季節病を引き起こしやすい

この時期、夏を旬に迎える栄養価の高い食材をフルに活用し、

夏バテや紫外線に負けない強い身体をつくりましょう！！

※魚に関しましては、噛みくだけの程度の小骨が入っている場合もございますので、ご注意ください。尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。

尚、上記献立表は季節により、一部変更することがありますので、ご了承下さい。

※アレルギーA献立に関しましては、ふりかけのみの変更となります。変更内容は当日お弁当に貼付する札にてお知らせ致します。株式会社 万福