

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)	6日(日)	7日(月)	8日(火)	9日(水)
朝食	御飯 ミソ汁(ホト・ワカメ) 鮭塩焼 茄子浸し 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(フ・長葱) 炒り卵 減塩しょうゆ 辛子和え(フロコリー) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ナス・ニラ) 納豆 白菜・人参含煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・玉葱) フレンチムツ 減塩しょうゆ 和風和え(モヤシ) たらこフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(麩・エノキ・ニンジン) 茹ホークウィンナー ケチャップ ゆず胡椒和え(ハクサイ) サブリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・油揚・ワカメ) 卵とじ(たまご・ニンジン) 生姜和え(キャベツ) 減塩のり佃煮 牛乳	御飯 なめこ汁(トウ・ネギ) 竹輪の甘辛煮 ごま和え(モヤシ・ニンジン) ふりかけ瀬戸風味 牛乳	御飯 ミソ汁(小松菜・玉葱) 五目巾着袋 ワサビ和え(ハクサイ・ミソ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(大根・長葱) 鯛かつお味 生姜和え(インゲン) 鯛みそ 牛乳
昼食	きつねそば ヤクミ(長葱) パック七味 厚焼卵 ナムル(モヤシ・ホレンソウ) バナナ	御飯 鶏モモ肉ソース焼 茹キャベツ マヨネーズ 大根・サマ揚煮付 梅あえ(かぶ)	御飯 シルバー照焼 しし唐ソテー ホトトギス煮 おかか和え(ホレンソウ)	スパゲティミートソース コールスローサラダ(キャベツ) ソール(ストロベリー)	御飯 マジキ味噌焼 フロコリーソテー添え パンフキンサラダ 磯浸し(菜の花)	御飯 牛肉細切炒め ナムル(モヤシ・ホレンソウ) ドレッシング和え(カリフラワー)	御飯 ぶりの照焼 さやえんどう添え 揚茄子(生姜) 減塩しょうゆ 梅あえ(かぶ)	きしめん ヤクミ(長葱) パック七味 天ぶら盛合(キヌ・カキアゲ) 線切サラダ(タコ)	パン缶(ブルーベリー) レーズンロール ハチミツ&マカリン 鶏モモ肉焼 フロコリー添え ケチャップ 和風サラダ(キャベツ) 野菜スープ
夕食	御飯 ビーフソテー ドミグラスソース 茹ミックス野菜(キャベツ) シルバーサラダ(ハルサメ) ゆず胡椒和え(ナバナ)	御飯 赤魚南部焼 おたふく豆 シメジ・ワカメサラダ(キュウリ) ピーナツ和え(インゲン) アンデスメロン	御飯 豚ロース生姜焼 茹フレンチ野菜添え 減塩しょうゆ マカロニサラダ(キュウリ・ホク) 磯和え(コマツナ・エノキ) オレンジ	御飯 鱈山椒焼 オクラ添え 大根油揚インゲン炒煮 浸し(チンゲンサイ) バナナ	御飯 鶏モモ焼き アスパラソテー添え ふき含め煮 わさび和え(ナス・ニラ) パンナップル	御飯 銀鮭塩焼 ホイルしし唐 ホトトギス(ハム・キュウリ) 浸し(コマツナ・ニンジン) オレンジ	御飯 豚ヒレピカタ 野菜ソテー添え 華風サラダ(レタス・キュウリ) 茶福豆煮 アンデスメロン	御飯 牛丼風 卵豆腐 おかか和え(チンゲンサイ) パンナップル	御飯 赤魚煮魚 オクラ添え ビーフソテー ピーナツ和え(ホレン草) バナナ
成分	エネルギー 1890 kcal たんぱく質 78.2 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1848 kcal たんぱく質 76.8 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1836 kcal たんぱく質 76.5 g 食塩 7.5 g	エネルギー 1816 kcal たんぱく質 63.7 g 食塩 9.0 g	エネルギー 1846 kcal たんぱく質 76.3 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1847 kcal たんぱく質 71.5 g 食塩 7.8 g	エネルギー 1859 kcal たんぱく質 74.8 g 食塩 7.6 g	エネルギー 1803 kcal たんぱく質 61.2 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1843 kcal たんぱく質 80.1 g 食塩 8.5 g
	10日(木)	11日(金)	12日(土)	13日(日)	14日(月)	15日(火)	<div data-bbox="1982 1066 2893 1942" data-label="Complex-Block">  <h2 style="text-align: center;">食中毒予防</h2> <p>皆さんこんにちは。段々と蒸し暑い日が増えてきましたね。気温と湿度が上がりだすこの時期は、食中毒に注意が必要です。</p> <p>●食中毒を防ぐための3原則</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①つけない 手指や調理器具を清潔に保ちましょう。</li> <li>②増やさない 調理前、調理後の食品は常温で放置しないようにしましょう。</li> <li>③やっつける 食中毒の原因である細菌やウイルスの多くは熱に弱いので、十分に加熱しましょう。</li> </ol> <p>ひきつづき調理前後や食事前は石鹸での手洗い、うがいを忘れずに！</p> <p>季節の変わり目は体調を崩しがちです。安全においしく食べて元気に過ごしましょう！</p> <p style="text-align: right;">栄養管理室</p>  </div>		
朝食	御飯 ミソ汁(白菜・油揚) 厚焼卵 減塩しょうゆ ドレッシング和え(カリフラワー) 海苔かつおフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(里芋・長葱) 納豆 フレンチ野菜含め煮 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳	御飯 ミソ汁(ワカメ・フ) フランクフルト・サイ炒め 辛子和え(ハクサイ) 野菜フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(キャベツ・油揚・人参) 竹輪の甘辛煮 ピーナツ和え(フロコリー) こんぶ抹茶フリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(ホト・玉葱) ベーコンエッグ 減塩しょうゆ 辛子和え(チンゲンサイ) 海苔たまフリカ 牛乳	御飯 ミソ汁(カブ・シメジ) ガソ含煮 ゆず胡椒和え(ハクサイ) 焼のり 減塩しょうゆ 牛乳			
昼食	御飯 シルバー・生姜焼き 野菜ソテー添え マカロニサラダ(キュウリ) かぶの青ソテー和え	ゆかりごはん 鶏モモ焼肉風 いんげんソテー添え 盛合せサラダ(レタス・キュウリ) オクラかか和え	御飯 マジキ照焼 しし唐ソテー ポテトそぼろ煮 胡麻和え(コマツナ) バナナ	御飯 松風焼 茹そら豆添え 拌三絲(ハルサメ・モヤシ) しその実漬	御飯 銀鮭の味噌焼 がり漬 切干炒め煮 磯浸し(コマツナ・シメジ)	とろろそば ヤクミ(長葱) 青味添え 厚焼卵 エビシューマイ			
夕食	御飯 豚ヒレ風味焼 ホトソテー添え 金平煮 浸し(コマツナ) オレンジ	御飯 鯖塩焼 おろし 減塩しょうゆ 南瓜・茄子煮合せ 磯浸し(ホレン草) パンナップル	御飯 豚ロース生姜焼き 茹野菜(モヤシ・ニラ) 減塩しょうゆ ひじき炒り煮 きゅうりもみ	御飯 鱈チーズ焼き アスパラソテー添え 南瓜煮付 オクラかか和え オレンジ	御飯 鶏モモカレー風味焼 ミックスベジタブルソテー マカロニサラダ(キュウリ・ニンジン) 野沢菜漬 アンデスメロン	御飯 豚モモ野菜中華炒め 酢物(胡瓜・ワカメ) 大阪漬 バナナ			
成分	エネルギー 1825 kcal たんぱく質 78.2 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1861 kcal たんぱく質 72.5 g 食塩 7.7 g	エネルギー 1862 kcal たんぱく質 71.4 g 食塩 8.2 g	エネルギー 1877 kcal たんぱく質 79.0 g 食塩 7.9 g	エネルギー 1833 kcal たんぱく質 72.7 g 食塩 7.1 g	エネルギー 1823 kcal たんぱく質 73.5 g 食塩 8.4 g			

