8月分献立

※ 仕入れの都合上、メニューを変更する場合がございます。ご了承下さいませ。

日付		朝食	昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
1	火	ご飯(さけ) 鶏の塩焼き ｺﾛｯｹ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・白菜) 902kcal	ご飯 ﾁｰｽﾞﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ･ｺｰﾝ) 987kcal	ﾋﾞﾋﾞﾝﾊﾞ丼 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ･ｺｰﾝ) 805kcal	ご飯 ｴﾋﾞｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾝｻﾝｽｰ 味噌汁(玉葱・人参) 牛乳 1042kcal	ご飯 回鍋肉 ﾐｯｸｽ野菜 ﾊﾝｻﾝｽｰ 味噌汁(玉葱・人参) 牛乳 950kcal	
2	水	ご飯(かつお) ﾎﾟｲﾙｳｲﾝﾅｰ 大豆と白滝の甘辛煮 卵ｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｴﾉｷ・人参) 894kcal	ご飯 ﾆﾝﾆｸ芋のﾁﾘｿｰｽ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(豆腐・葱) 1040kcal	わかめご飯 きつねうどん ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 738kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ＆ｱｼﾞﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(蛸・ﾎｳﾚﾝ) 牛乳 1060kcal	ご飯 牛肉の焼肉風炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 大学芋 ｽｰﾌﾟ(蛸・ﾎｳﾚﾝ) 牛乳 1010kcal	
3	木	ご飯(味付のり) ﾗﾋﾞｵﾘ ごぼう天煮 ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｲﾝｹﾞﾝの和え物 味噌汁(大根・揚) 844kcal	ご飯 鶏肉のﾚﾓﾝﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ｺｰﾙｽﾛｰ ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 1078kcal	智辛ｴｽﾆｯｸﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛｰ ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 951kcal	ご飯 餅の竜田揚げ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿｰｽ 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 976kcal	ご飯 豚肉のｶﾚｰ炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿｰｽ 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 924kcal	中学四国大会(相模)
4	金	ご飯(たらこ) 黒酢肉団子 きんぴられんこん ほうれん草ｵﾑﾚﾂ 生酢 味噌汁(ﾓﾔｼ・ﾜｶﾒ) 887kcal	ご飯 ﾌﾙｺｷﾞ風 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖﾀﾏﾗｲ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・揚) 943kcal	ゆかりご飯 ﾄﾏﾄ姐々麺 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖﾀﾏﾗｲ 1039kcal	ご飯 豚ｷﾑﾁ炒め ﾐｯｸｽ野菜 ｲｶﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 1055kcal	ご飯 ｼｭﾘﾝﾌﾟﾗﾙｰ ﾐｯｸｽ野菜 ｲｶﾘﾝｸﾞ ｽｰﾌﾟ(玉葱・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 1022kcal	おかわりﾃﾞｰ
5	土	ご飯(おかか) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ 根菜煮 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・人参) 877kcal	ご飯 蒲天とｴﾋﾞﾌﾘｯﾀｰの 香酢ｿｰｽ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(卵・ﾆﾗ) 855kcal	かき揚げ丼 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 ｽｰﾌﾟ(卵・ﾆﾗ) 769kcal	ご飯 鶏肉の甘酢あんかけ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(麩・葱) 牛乳 1194kcal	ご飯 豚しゃぶ ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(麩・葱) 牛乳 1056kcal	
6	日	ご飯(たまご) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 餃子 味噌汁(豆腐・葱) 824kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆ｼｭｳﾏｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 1075kcal	夏のスタミナうな散らし ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 714kcal	ご飯 筑前煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾏ) 牛乳 939kcal	ご飯 スタミナちゃんこ鳳 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾁｷﾝﾅｹﾞｯﾄ 牛乳 985kcal	中学四国大会①
7	月	ご飯(のり佃煮) 鶏の照焼き 白菜の和え物 豆ごぼうｻﾗﾀﾞ ﾊﾘﾊﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(ﾓﾔｼ・揚) 879kcal	ご飯 牛肉とﾓﾔｼのﾋﾘ辛炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(大根・人参) 888kcal	肉炒飯 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ 味噌汁(大根・人参) 884kcal	ご飯 ﾌﾗｲ盛合わせ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・人参) 牛乳 1048kcal	ご飯 鶏と野菜のXO醤炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 青梗菜のﾂﾅ和え ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・人参) 牛乳 887kcal	中学四国大会②
8	火	ご飯(さけ) ﾎﾟｲﾙｳｲﾝﾅｰ ｿｰｾｰｼﾞと野菜のｿﾃｰ ちぎり揚げ うぐいす豆 味噌汁(麩・葱) 933kcal	ご飯 牛肉の四川炒め ﾐｯｸｽ野菜 ｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(卵・葱) 844kcal	豆わかめご飯 ねぎ香るﾋﾞﾘ辛ｺﾞﾏﾀﾚ麺 ﾐｯｸｽ野菜 ｺﾞﾏｻﾗﾀﾞ 1154kcal	ご飯 お好み焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 牛乳 1049kcal	ご飯 豚のにんにく醤油炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・人参) 牛乳 956kcal	
9	水	ご飯(かつお) ﾁﾘｿｰｽ団子 小松菜の和え物 厚焼卵 ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(人参・葱) 864kcal	ご飯 ﾁｷﾝﾏﾖ焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・揚) 1106kcal	ゆかりご飯 厚ｷﾑﾁﾗｰﾒﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁｶﾂ 1007kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆のびﾁｰﾒﾝﾁ ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(白菜・ｺｰﾝ) 牛乳 1142kcal	ご飯 鶏じゃが ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(白菜・ｺｰﾝ) 牛乳 942kcal	
10	木	ご飯(味付のり) 鶏の照焼き 大豆と白滝の甘辛煮 ﾊﾝﾍﾟﾝｻﾗﾀﾞ しそ昆布 味噌汁(葱・ﾜｶﾒ) 941kcal	ご飯 厚の甘辛煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 味噌汁(ﾓﾔｼ・人参) 932kcal	ひじきご飯 冷しゃぶぶっかけ温ろうどん ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 934kcal	ご飯 揚鶏の香味ｿｰｽ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 牛乳 1043kcal	ご飯 野菜そぼろ炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 菜の花和え ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 牛乳 883kcal	
11	金	ご飯(たらこ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ 根菜青菜 ちぎり揚げ 味まめ 味噌汁(玉葱・ｴﾉｷ) 907kcal	ご飯 手作りかき揚げ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 740kcal	100時間ｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・人参) 996kcal	ご飯 酢竜田の野菜あんかけ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾏ) 牛乳 998kcal	ご飯 ニラ豚 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｺﾞﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾏ) 牛乳 924kcal	山の日
12	土	ご飯(おかか) ﾎﾟｲﾙｳｲﾝﾅｰ ひじきと枝豆の煮物 ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ﾅﾑﾙ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 887kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆ﾌｨｯｼｭﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ﾆﾗ・人参) 1066kcal	餃子ご飯 冷やしﾀﾝﾒﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 1039kcal	ご飯 ﾁｷﾝ竜田 ｺｰﾙｽﾛｰ ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜・葱) 牛乳 1082kcal	ご飯 旨塩焼肉 ｺｰﾙｽﾛｰ ほうれん草の和え物 味噌汁(白菜・葱) 牛乳 866kcal	
13	日	ご飯(のり佃煮) ｵﾑﾚﾂ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 餃子 ひじき煮 味噌汁(豆腐・揚) 912kcal	ご飯 さんまフライ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(小松菜・ﾓﾔｼ) 898kcal	あんかけｶﾂ丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 味噌汁(小松菜・ﾓﾔｼ) 836kcal	ご飯 ｶﾞｰﾘｯｸﾍﾟｯﾊﾟｰ焼き ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ鳳天 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰｰﾝ) 牛乳 1149kcal	ご飯 牛肉と春雨の韓国炒め ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｿｰｾｰｼﾞ鳳天 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ｺｰﾝ) 牛乳 1017kcal	
14	月	ご飯(たまご) 甘酢肉団子 ｲﾝｹﾞﾝの和え物 ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ごま昆布 味噌汁(白菜・揚) 898kcal	ご飯 厚ｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 955kcal	わかめご飯 肉うどん ﾐｯｸｽ野菜 ﾐﾙｸ寒天 942kcal	ご飯 のびﾁｰﾒﾝﾁ＆春巻き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 生酢 ｽｰﾌﾟ(卵・葱) 牛乳 1091kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾚｰ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊｯｼｭﾄﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(卵・葱) 牛乳 1067kcal	おかわりﾃﾞｰ
15	火	ご飯(さけ) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｼｭｳﾏｲ 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・ﾆﾗ) 830kcal	ご飯 鶏の塩焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 952kcal	ｷﾑﾁﾁｬｰﾊﾝ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 912kcal	ご飯 鶏の唐揚げ ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜の和え物 味噌汁(ﾜｶﾒ・葱) 牛乳 1137kcal	ご飯 ご味噌炒め肉豆腐 ｺｰﾙｽﾛｰ 小松菜の和え物 味噌汁(ﾜｶﾒ・葱) 牛乳 1119kcal	
16	水	ご飯(かつお) ﾁｷﾝ西京焼き 焼きそば 厚焼卵 ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(ﾓﾔｼ・人参) 862kcal	ご飯 ﾎﾟﾃﾄと鶏唐揚の黒胡椒炒め ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(卵・葱) 1031kcal	ゆかりご飯 豚骨ﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ 829kcal	ご飯 肉じゃが ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 牛乳 898kcal	ご飯 白身ﾌﾗｲ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 ｽｰﾌﾟ(白菜・人参) 牛乳 1020kcal	

日付		昼食 A	昼食 B	夕食 A	夕食 B	行事
17	木	ご飯(味付のり) ﾎﾟｲﾙｳｲﾝﾅｰ 丸天煮 卵ｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(大根・人参) 934kcal	ご飯 三種ﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・揚) 911kcal	親子丼 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ 味噌汁(ﾎｳﾚﾝ・揚) 728kcal	ご飯 餅の味噌衣 ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖ玉子ﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(蛸・人参) 牛乳 1043kcal	ご飯 牛肉と野菜のｵｲｽﾀｰ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾑﾏﾖ玉子ﾌﾗｲ ｽｰﾌﾟ(蛸・人参) 牛乳 1009kcal	全国中学大会 (～8/25)
18	金	ご飯(たらこ) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ｼﾞｬｰﾏﾝﾎﾟﾃﾄ ｺﾎﾞｳｻﾗﾀﾞ うぐいす豆 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・白菜) 905kcal	ご飯 鯖の照焼き ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 味噌汁(豆腐・葱) 1024kcal	豆わかめご飯 冷やし天ぷらそば ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ みつ豆 906kcal	ご飯 ﾁｷﾝ南蛮 ｺｰﾙｽﾛｰ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾏ) 牛乳 1061kcal	牛すじｶﾚｰ ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊｯｼｭﾄﾎﾟﾃﾄ ｽｰﾌﾟ(ﾜｶﾒ･ｺﾏ) 牛乳 1124kcal	オープンキャンパス① おかわりﾃﾞｰ
19	土	ご飯(おかか) ﾐｰﾄﾎﾞｰﾙ　焼卵 餃子 ﾊﾝﾍﾟﾝｻﾗﾀﾞ ﾅﾑﾙ 味噌汁(葱・ﾜｶﾒ) 1116kcal	ご飯 ﾑｰｼｰﾛｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 ｽｰﾌﾟ(ｷｬﾍﾞﾂ・ﾍﾞｰｺﾝ) 746kcal	わかめご飯 スタミナにんにくﾗｰﾒﾝ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾊﾟｲﾝ缶 859kcal	ご飯 油淋鶏 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(卵・葱) 牛乳 1125kcal	ご飯 ﾁﾝｼﾞｬｵﾛｰｽ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ 味噌汁(卵・葱) 牛乳 968kcal	オープンキャンパス②
20	日	ﾊﾝ(ｲﾁｺﾞ) 鶏の照焼き　ｳｲﾝﾅｰ ﾊﾑとじゃが芋の炒め ﾌｨｯｼｭｿｰｾｰｼﾞﾌﾗｲ ﾐｯｸｽ野菜ｺｰﾙｽﾛｰ 味噌汁(麩・葱) 1037kcal	ご飯 手作り唐揚げ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 味噌汁(白菜・人参) 931kcal	餃子ご飯 盛岡冷麺 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 黄桃缶 861kcal	ご飯 ねぎ塩厚ｶﾂ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ｺｰﾝ) 牛乳 965kcal	ご飯 鶏しゃぶ ﾎﾟﾃﾄｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ｺｰﾝ) 牛乳 873kcal	オープンキャンパス③
21	月	ご飯(のり佃煮) 鮭の塩焼き ｷｬﾍﾞﾂと卵ｿﾃｰ ｺｰﾝ春雨ｻﾗﾀﾞ 根菜青菜 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・人参) 778kcal	ご飯 ﾁｷﾝｶﾂ ﾐｯｸｽ野菜 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(厚揚・葱) 1044kcal	炊込ご飯の混ぜ丼 ﾐｯｸｽ野菜 ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ 味噌汁(厚揚・葱) 825kcal	ご飯 豚竜田わさび風味 野菜あんかけ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草の和え物 ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 1022kcal	ご飯 豚肉のｶﾝﾄﾘｰｽﾀｲﾙ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ほうれん草の和え物 ｽｰﾌﾟ(玉葱・人参) 牛乳 940kcal	
22	火	ご飯(さけ) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め ｼｭｳﾏｲ 味噌汁(大根・ﾜｶﾒ) 826kcal	ご飯 豚肉の山椒炒め ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 味噌汁(小松菜・人参) 758kcal	ひじきご飯 冷やしとろろうどん ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 杏仁ﾌﾙｰﾂ 803kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ(ﾃﾞﾐｿｰｽ) ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 1102kcal	ご飯 鶏と卵のさっぱり炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 春雨のﾏﾖ和え ｽｰﾌﾟ(玉葱・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 958kcal	
23	水	ご飯(かつお) ﾗﾋﾞｵﾘ 卵の花 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ｻﾞｰｻｲ 味噌汁(ｴﾉｷ・葱) 830kcal	ご飯 鶏のﾄﾏﾄﾎﾟﾝ酢 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ・人参) 928kcal	ﾋﾞｰﾌｶﾚｰ ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾌﾙｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ・人参) 947kcal	ご飯 酢鶏 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ｺﾛｯｹ 味噌汁(白菜・揚) 牛乳 1236kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(蛸・葱) 牛乳 1072kcal	
24	木	ご飯(味付のり) ｵﾑﾚﾂ きんぴられんこん ｼｭｳﾏｲ 味まめ 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・揚) 854kcal	ご飯 韓国風すき煮 ﾐｯｸｽ野菜 白桃缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・葱) 820kcal	ｵﾑﾗｲｽｺﾛｯｹのせ ﾃﾞﾐｿｰｽ ﾐｯｸｽ野菜 白桃缶 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・葱) 974kcal	ご飯 鶏のﾊﾟｼﾞﾙ焼き ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(蛸・葱) 牛乳 1128kcal	ご飯 豚肉と厚揚げのｷﾑﾁ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ ｴﾋﾞｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(蛸・葱) 牛乳 955kcal	
25	金	ご飯(たらこ) ﾁｷﾝ西京焼き 小松菜の和え物 卵ｻﾗﾀﾞ 生酢 味噌汁(豆腐・葱) 859kcal	ご飯 ﾐｯｸｽﾌﾗｲ ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 1076kcal	生丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ ﾐﾙｸ寒天 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・葱) 857kcal	ご飯 ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ＆春巻き ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(卵・ﾆﾗ) 牛乳 1124kcal	ご飯 鶏肉と野菜のｶﾞｰﾘｯｸ炒め ｺｰﾙｽﾛｰ 青梗菜の和え物 ｽｰﾌﾟ(卵・ﾆﾗ) 牛乳 908kcal	
26	土	ご飯(おかか) 黒酢肉団子 ﾊﾑとじゃが芋の炒め ほうれん草ｵﾑﾚﾂ 切干大根 味噌汁(葱・ﾜｶﾒ) 878kcal	ご飯 鮭のﾏﾖ焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁ 味噌汁(麩・葱) 940kcal	ゆかりご飯 ｺﾞﾏﾀﾚ冷やし中華 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾐﾆﾒﾝﾁ 1146kcal	ご飯 卸しﾋﾟｰﾌｶﾂ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｻﾗﾀﾞ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ｺｰﾝ) 牛乳 1015kcal	ご飯 肉豆腐 ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ ﾏｶﾛﾆｿｰｽ ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ｺｰﾝ) 牛乳 888kcal	
27	日	ご飯(たまご) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾅﾎﾟﾘﾀﾝ ちぎり揚げ しそ昆布 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・人参) 869kcal	ご飯 豚の唐揚げ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・葱) 966kcal	ﾎﾟﾝﾃﾞ欧風ｶﾚｰ ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾙｰﾂﾐｯｸｽ ｽｰﾌﾟ(ｷｸﾗｹﾞ・葱) 928kcal	ご飯 ﾒﾝﾁｶﾂ ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・揚) 1090kcal	ご飯 豚肉と野菜のｻﾑｼﾞｬﾝ炒め ｸﾞﾘｰﾝｻﾗﾀﾞ 五目煮豆 味噌汁(ﾁﾝｹﾞﾝ・揚) 牛乳 943kcal	
28	月	ご飯(のり佃煮) 納豆 温泉卵 ﾋﾞｰﾌﾝ炒め 餃子 味噌汁(ｷｬﾍﾞﾂ・白菜) 858kcal	ご飯 里芋と牛肉の旨煮 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｴﾉｷ・葱) 870kcal	三色丼 ｼｰｻﾞｰｻﾗﾀﾞ 洋梨缶 味噌汁(ｴﾉｷ・葱) 732kcal	ご飯 鶏の照り煮 ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊﾑｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 1139kcal	ご飯 豚肉のにんにく味噌炒め ｺｰﾙｽﾛｰ ﾊﾑｶﾂ(ﾐﾆ) ｽｰﾌﾟ(ﾓﾔｼ・ﾍﾞｰｺﾝ) 牛乳 957kcal	
29	火	ご飯(さけ) ﾎﾟｲﾙｳｲﾝﾅｰ 刺昆布の炒め煮 ｽﾊﾟｹﾞﾃｨｰｻﾗﾀﾞ ﾊﾘﾊﾘｸﾞﾙﾒ 味噌汁(大根・人参) 880kcal	ご飯 ｺﾛｯｹ＆春巻き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ・人参) 870kcal	豚肉ｽﾀﾐﾅ丼 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ﾏﾝｺﾞｰﾌﾟﾘﾝ ｽｰﾌﾟ(ﾎｳﾚﾝ・人参) 851kcal	ご飯 秋刀魚の塩焼き ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 1256kcal	ご飯 牛肉とﾚﾝｺﾝのﾋﾞﾘ辛煮 ｺｰﾝｻﾗﾀﾞ ｵﾆｵﾝﾘﾝｸﾞ 味噌汁(厚揚・葱) 牛乳 1070kcal	
30	水	ご飯(かつお) 鶏の照焼き 五目煮 ﾊﾝﾍﾟﾝｻﾗﾀﾞ 小松菜の和え物 味噌汁(ｺﾞﾎﾞｳ・揚) 877kcal	ご飯 黒焼きﾊﾝﾊﾞｰｸﾞ ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 味噌汁(白菜・人参) 917kcal	ひじきご飯 かき揚げうどん ﾍﾙｼｰｻﾗﾀﾞ 白桃缶 951kcal	ご飯 唐揚ﾉﾙｳｪｰ風 ﾐｯｸｽ野菜 ﾌﾗｰﾂ ｽｰﾌﾟ(ﾁﾝｹﾞﾝ･ｺｰﾝ) 牛乳 1158kcal	ご飯