



		1 (月)	2 (火)	3 (水)	4 (木)	5 (金)	6 (土)		
<p>今月のご当地おやつ 佐賀県 【鶏の里】</p>		ご飯 味噌汁 ふりかけ ほうれん草の炒め物 散し寿司 南瓜の煮付 もやしのゆかり和え 花麩の清汁	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ ご飯 カツとじ しろ菜のお浸し 漬物 フルーツ	ご飯 味噌汁 ふりかけ ピーマンの甘辛炒め ご飯 鶏肉の葱ソースだれ しろ菜の柚子和え 味噌汁 ラムネ	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラとベーコンのソテー ご飯 ほっけの塩焼き ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	ご飯 味噌汁 梅びしお 青梗菜の煮浸し 鶏照焼き丼 キャベツの山葵和え 味噌汁 フルーツ	パン フルーツ 牛乳 レタスとハムのサラダ 梅じゃこ飯 七夕そうめん 竹輪と小松菜の胡麻和え フルーツ	朝食 昼食 夕食	
		バームロール 牛乳 ご飯 擬製豆腐 キャベツのピリ辛炒め オクラの和え物 漬物	黒糖饅頭 ご飯 鯖の煮付 茄子の和え物 味噌汁 漬物	クリームコンフェ 牛乳 ご飯 牛肉と根菜の煮物 青梗菜の生姜炒め もやしのおかか和え 漬物	南瓜饅頭 ご飯 かに玉 厚揚げの炒め煮 ブロッコリーのマヨ和え 漬物	レモンケーキ 牛乳 ご飯 豚肉のフルコギ風 金平ごぼう 水菜のお浸し 漬物	黒胡麻饅頭 ご飯 豚のしそ焼き いんげんの磯和え 味噌汁 漬物	朝食 昼食 夕食	
		7 (日)	8 (月)	9 (火)	10 (水)	11 (木)	12 (金)	13 (土)	
	朝食	ご飯 味噌汁 ふりかけ 白菜の卵とじ	パン フルーツ 牛乳 きのこのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 厚揚げの旨煮	パン フルーツ 牛乳 もやしソテー	ゆかりご飯 味噌汁 茄子の炒め物	パン フルーツ 牛乳 大豆のクリーム煮	ご飯 味噌汁 かつお味噌バター 肉団子のケチャップ煮	朝食 昼食 夕食
	昼食	ご飯 牛肉のしぐれ煮 もやしの土佐酢和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の柚庵焼き キャベツの錦糸和え 味噌汁 漬物	ご飯 玉子とウィンナーのカレー 海藻サラダ 漬物 フルーツ トッピングカレー	ご飯 肉豆腐 南瓜サラダ 茶碗蒸し 漬物	ご飯 豚しゃぶ 冬瓜の煮物 味噌汁 漬物	ご飯 カレイのオニオンソース 白菜とかにかまの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のコーンマヨ焼き 牛蒡サラダ コンソメスープ 漬物	朝食 昼食 夕食
	間食	焼きプリンタルト 牛乳	たこ焼き	クレープ 牛乳	うさぎ饅頭	源氏バイ 牛乳	やわらかおかし	とと焼き 牛乳	朝食 昼食 夕食
夕食	ご飯 豆腐のそぼろあんかけ アスパラの辛子和え フルーツ	ご飯 赤魚の照焼き 人参とツナの炒め物 味噌汁 漬物	ご飯 海老団子と野菜の中華煮 冷奴 カリフラワーの胡麻和え 漬物	ご飯 ほっけの七味焼き 青梗菜の和え物 花麩の清汁 漬物	ご飯 筑前煮 オクラの山葵和え こんにゃくのピリ辛和え 漬物	ご飯 豆腐ハンバーグ ほうれん草ともやしの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 鯉の中華風きのこあん 大根の金平 いんげんの生姜醤油和え 漬物	朝食 昼食 夕食	
7 月 の 献 立									
	14 (日)	15 (月)	16 (火)	17 (水)	18 (木)	19 (金)	20 (土)		
朝食	パン フルーツ コーヒー牛乳 キャベツとハムのソテー	ご飯 味噌汁 ふりかけ 小松菜と揚げの煮物	パン フルーツ 牛乳 ブロッコリーのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 蓮根の胡麻炒め	パン フルーツ コーヒー牛乳 アスパラソテー	ご飯 味噌汁 柚子みそ 白菜の煮浸し	パン フルーツ 牛乳 ポテトサラダ	朝食 昼食 夕食	
昼食	ご飯 豚肉のカレー炒め 焼きなす 味噌汁 漬物	ご飯 鮭の西京焼き 薩摩芋サラダ はんぺんの清汁 漬物	ご飯 天ぷら盛合わせ 青梗菜のお浸し 味噌汁 漬物 季節の天ぷら	ご飯 お好み焼き 人参のピーナツ和え 味噌汁 漬物	ご飯 海老フライ 大根の甘酢和え 味噌汁 ふりかけ	ご飯 ばら寿司 薩摩芋の甘煮 茄子の大葉和え 赤だし	牛肉のおろしポン酢 きのこのピリ辛炒め 漬物 フルーツ	朝食 昼食 夕食	
間食	どら焼き	卵ボーロ 牛乳	田舎饅頭	チョコマフィン 牛乳	りんごゼリー	エクレア 牛乳	ミニおはぎ	朝食 昼食 夕食	
夕食	ご飯 鶏肉と南瓜の煮物 しろ菜とツナの和え物 味噌汁 漬物	ご飯 千草焼き 厚揚げの煮物 アスパラとかにかまの和え物 漬物	ご飯 青椒肉絲 白菜の生姜和え 手麩の清汁 漬物	ご飯 鯖の生姜煮 ほうれん草の中華炒め いんげんの梅和え 漬物	ご飯 蒸し鶏の野菜あんかけ 筍のおかか和え 味噌汁 漬物	ご飯 鯉の利久焼き 大豆サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草の和え物 味噌汁 漬物	朝食 昼食 夕食	
	21 (日)	22 (月)	23 (火)	24 (水)	25 (木)	26 (金)	27 (土)		
朝食	菜めし 味噌汁 大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 野菜のコンソメ煮	ご飯 味噌汁 ふりかけ しろ菜と竹輪の甘辛炒め	パン フルーツ 牛乳 マカロニサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ きのこの炒め煮	パン フルーツ コーヒー牛乳 ピーマンのソテー	ご飯 味噌汁 あまのり佃煮 厚揚げの煮物	朝食 昼食 夕食	
昼食	ご飯 鯉のチーズ焼き 炒り豆腐 漬物 フルーツ	おかかご飯 冷やし豆乳担々麺 白菜の辛子和え フルーツ 季節の種	ご飯 鯉の竜田揚げ キャベツのゆかり和え 味噌汁 漬物	うな丼 胡瓜とわかめの和え物 えのきの清汁 フルーツ 土用の丑 鰻	チキンカレー ほうれん草のサラダ 漬物 フルーツ	ご飯 豚肉の山椒焼き アスパラの梅和え かき玉汁 漬物	ご飯 赤魚の味噌煮 ツナじゃが ふりかけ フルーツ	朝食 昼食 夕食	
間食	ドーナツ 牛乳	鶴の里 ご当地おやつ	ワッフル 牛乳	ぼたぼた焼き	プチシュークリーム 牛乳	わらび餅	コーヒーゼリー 牛乳	朝食 昼食 夕食	
夕食	ご飯 鶏肉のクリームソースがけ 春雨サラダ 味噌汁 漬物	ご飯 牛肉のスタミナ炒め レタスのサラダ 中華スープ 漬物	ご飯 鶏肉のおろし煮 大豆とひじきの煮物 アスパラのごま味噌和え 漬物	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 小松菜のお浸し 味噌汁 漬物	ご飯 鯉のんにく醤油焼き いんげんの柚子和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉の黒胡椒焼き かね天 青梗菜の胡麻和え 漬物 ご当地メニュー熊本県	ご飯 豆腐チャンプル 大根の酢の物 味噌汁 漬物	朝食 昼食 夕食	
	28 (日)	29 (月)	30 (火)	31 (水)					
朝食	パン フルーツ 牛乳 キャベツとハムのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ 切り干し大根の煮物	パン フルーツ 牛乳 薩摩芋とツナのサラダ	ご飯 味噌汁 ふりかけ わかめとひじきの海鮮ステーキ					
昼食	ご飯 鶏肉の胡麻だれ焼き 小松菜のゆかり和え 味噌汁 漬物	八宝菜 南瓜の金平 味噌汁 漬物 フルーツ	ご飯 牛肉のトマト煮 ほうれん草のピーナツ和え 漬物 フルーツ	鯉の山椒焼き 大根の青じそ和え 味噌汁 漬物					
間食	豆乳饅頭	カスタードケーキ 牛乳	芋ようかん	ココアロールケーキ 牛乳					
夕食	ご飯 牛肉のバター醤油炒め 蓮根の梅マヨ和え はんぺんの清汁 漬物	カレイの磯部焼き もやしの生姜和え 味噌汁 漬物	ご飯 鶏肉のレモン醤油焼き キャベツのおかか和え 味噌汁 漬物	揚げ出し豆腐 白菜の山葵和え 小松菜となめ草の和え物 漬物					

1日当りの成分 (1ヶ月平均)  
 エネルギー 1583kcal  
 たん白質 59.3g  
 脂 質 45.9g  
 塩 分 6.4g