



日 曜		献立名										
		① (主となるおかず)	② 主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
26	水	デミグラス ハンバーグ	パスタ・ポテトフライ コーン・いんげん マカロニサラダ	パイ	ごはん	870	27.2	19.6	141.1	3.3	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆	
27	木	フリ照り煮 煮玉子	生野菜・ブロッコリー きんぴら・野菜コロッケ	フルーツミックス	ごはん	762	26.4	23.6	110.9	2	卵・小麦・乳成分・鶏肉 大豆・りんご・ごま	
28	金	真鯨フライ大葉巻き	いんげん胡麻和え	かぼちゃタルト	ごはん 鶏そぼろ 玉子そぼろ	821.4	22.9	33.2	101.91	2.3	卵・小麦・乳成分・鯖 豚肉・鶏肉・大豆 ゼラチン・ごま	○
31	月	かに玉	生野菜・ブロッコリー ポテトフライ 揚げ餃子	パイ	ごはん	774	16.2	21.9	123.7	2.4	卵・小麦・乳成分・かに 豚肉・鶏肉・大豆・ごま	



日 曜		献立名										
		① (主となるおかず)	② 主に付け合せ)	③ (主にデザート)	主食	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当 (g)	アレルギー情報	スプーン フォーク の有無
1	火	チキンカツカレー	生野菜 ブロッコリー ひじき・オムレツ	みかん	ごはん	933	30.2	35.9	119	4.8	卵・小麦・乳成分・牛肉 豚肉・鶏肉・大豆・ゼラチン	○
2	水	ピリ辛野菜炒め	ブロッコリー 切干大根 シュマイ・春巻	フルーツミックス	ごはん	889	23.3	34.7	114.9	3.3	卵・小麦・乳成分・えび・カニ 豚肉・鶏肉 大豆・ゼラチン・ごま・魚介類	
3	木	グリルチキンの ガリバタ醤油	ポテトフライ ブロッコリー ピリ辛茄子	かぼちゃのタルト	ごはん	730.4	31.98	18.55	105.31	2.25	小麦・乳成分・鶏肉・大豆・ごま・ 魚介類	
4	金	鯖塩焼き 春巻	いんげん胡麻和え ブロッコリー パンプキンサラダ	みかん	ごはん	881	32.4	34.1	103.9	2.4	卵・小麦・乳成分・鯖・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
7	月	桜姫鶏 デミチーズメンチ	生野菜・ブロッコリー 切干大根 ポテトサラダ	沖縄県産 紫芋のタルト	ごはん	883.8	21.4	37.3	107.2	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・豚肉 鶏肉・大豆・桃・魚介類・ゼラチン	
8	火	照焼きハンバーグ	パスタ・ポテトフライ ブロッコリー コーンサラダ	みかん	ごはん	794	27.5	15.2	131	3.1	卵・小麦・乳成分・牛肉・鶏肉 大豆・りんご	
9	水	豚肉チンチャオ 黒胡椒炒め	ブロッコリー オクラおひたし 野菜コロッケ	フルーツミックス	ごはん	664	19.2	16.3	108	1.3	小麦・豚肉 鶏肉・大豆・ごま	
10	木	ミートソース	コーンサラダ ブロッコリー・牛肉コロッケ ヘルシーサラダ	パイ	スパゲティ	801	21.6	28.2	117.1	3.1	卵・小麦・乳成分 牛肉・豚肉・大豆・ごま	○
11	金	鯖味噌煮 野菜コロッケ	きんぴら ほうれん草胡麻和え	フルーツミックス	ごはん ふりかけ	818	20.7	29.9	112.6	1.8	小麦・乳成分・鯖・鶏肉・大豆 ごま・魚介類	
14	月	唐揚げ オムレツ	生野菜・ブロッコリー 春雨サラダ ポテトクランチ	紫芋タルト	チキン ライス	778.8	20.35	27.98	108.1	4.94	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉・大 豆 ゼラチン	○
15	火	豚肉と茄子の さっぱり炒め	生野菜・ブロッコリー 野菜コロッケ	みかん	ごはん	772	22.4	24.2	113.1	1.8	小麦・乳成分・豚肉・大豆	
16	水	白身魚フライ 唐揚げ	生野菜・ブロッコリー シュマイ・ポテトサラダ ほうれん草ゴマ和え	わらびもち	ごはん	925	22.7	36	121.6	2.5	卵・小麦・乳成分・えび・かに 鯖・豚肉・鶏肉・大豆 りんご・ゼラチン・ごま	
17	木	キャベツメンチ	生野菜・ブロッコリー パンプキンサラダ 茄子ナムル	バナナケーキ	ごはん	948	18.4	41.3	121.9	2.2	卵・小麦・乳成分・豚肉・鶏肉 大豆・りんご・バナナ・ごま	

アレルギー物質は食品衛生法に基づき特定原材料及び特定原材料に準ずるもの(食品に含まれている場合は、その旨表示することを推奨されている原材料)全27品目を表示しています。

(卵、乳、小麦、そば、落花生、えび、かに、あわび、いか、いくら、鯖、鰯、くるみ、ゼラチン、大豆、まつたけ、やまいも、牛肉、豚肉、鶏肉、オレンジ、キウイ、バナナ、もも、りんご、ごま、カシューナッツ)

こまめな水分補給

直射日光を避けよう

エアコン・扇風機を活用

暑くなったら冷やす

適度な運動

十分な睡眠と食事

