



		6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)	
朝食	主食		パン	ライス	パン		パン	きなこ揚げパン	
	副食		ベーコン	肉じゃが	オムレツ		エッグサラダ	ベーコンとポテトのガーリック醤油炒め	
	サラダバー		ハッシュポテト	卵豆腐	ナゲット		ミートボール	スクランブルエッグ	
	汁物		サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー	
	飲物		スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		コーンスープ	彩りクリームスープ	
	栄養価		牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	
		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量						
昼食	主食	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	ライス	ライス	
	A	デミグラスコロッケと白身魚フライ	鶏のチリマヨソース	【日乃屋 神田店監修】 ビーフカレー	ささみチーズカツ	牛肉のガーリック炒め	揚げ餃子のチリミート		
	B	タッカルビ丼	皿うどん		五目味噌ラーメン				
	小鉢	ピリ辛こんにゃく	アスパラとハムのソテー	クルトンサラダ	チンゲン菜とわかめのチヨレギ風	オクラのごま和え	ブロッコリーとコーンのサラダ		
	デザート			NEW! メープルパンケーキ					
	汁物	麩とわかめの味噌汁	豚肉ともやしの中華スープ	ミネストローネ	なすとごぼうの味噌汁	春雨スープ	豆腐とねぎの生姜スープ		
	飲物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量					
	A選択	808kcal 27.2g 330mg 2.2mg 5.2g	979kcal 43.5g 263mg 1.9mg 3.2g	811kcal 20.4g 248mg 0.5mg 6.6g	846kcal 32.9g 375mg 1.9mg 4.3g	786kcal 22.4g 93mg 2.4mg 2.0g	752kcal 17.3g 94mg 1.9mg 2.7g		
	B選択	1266kcal 45.5g 330mg 23.0mg 4.6g	1024kcal 29.7g 293mg 2.2mg 5.0g		1111kcal 35.8g 374mg 3.4mg 10.4g				
夕食	主食	ライス	ライス	五目炊き込みご飯	ライス	ライス	ライス	ライス	
	主菜	塩レモン唐揚げ	ニラ玉の肉あんかけ	鯖のコーンマヨ焼き	ポークソテー バーベキューソース	タンドリーチキン	豚肉の南蛮焼き		
	副菜	ミニお好み焼き	サラダバー	かぼちゃコロッケ	竹輪の磯辺揚げ	オニオンリングフライ	梅しそ竜田揚げ		
	飲物	小松菜とツナのお浸し	青りんごゼリー	豚肉と野菜の焼きビーフン	棒々鶏	豆たっぷりヘルシーサラダ	ほうれん草のソテー		
	汁物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	栄養価	はんぺんのすまし汁	オニオンスープ	豆腐ともずくのすまし汁	卵スープ	キャバツとハムのスープ	里芋と油揚げの味噌汁		
一日栄養価	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量		
	866kcal 35.5g 127mg 3.0mg 3.6g	1152kcal 35.9g 301mg 2.4mg 5.1g	1224kcal 29.0g 70mg 2.3mg 4.1g	997kcal 37.8g 284mg 1.7mg 3.5g	1054kcal 46.5g 334mg 3.2mg 3.1g	983kcal 37.5g 337mg 2.6mg 4.9g	2502kcal 88.9g 715mg 38.9mg 13.2g		
	2502kcal 88.9g 715mg 38.9mg 13.2g	2745kcal 88.9g 657mg 6.5mg 13.3g	2689kcal 74.2g 585mg 4.0mg 14.8g	1976kcal 72.2g 659mg 4.4mg 10.9g	2438kcal 89.1g 679mg 6.3mg 10.1g	2387kcal 74.8g 709mg 6.1mg 11.3g			



		7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					7月12日(土)					7月13日(日)									
朝食	主食	モーニングカレー					パン					ライス					パン										パン					パンケーキ									
	副食	チキンカツ					ウインナー					鯖の塩焼き					ジャーマンポテト										肉野菜炒め					ハンバーグ									
	サラダ	目玉焼き					ペンネナポリタン					だし巻き卵					ミートオムレツ										ハムカツ					ツナサラダ									
	汁物	サラダバー										サラダバー					サラダバー																								
	飲料	スーパードリンク										スーパードリンク					スーパードリンク																								
	栄養価	牛乳										牛乳					牛乳																								
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		849kcal	21.1g	264mg	0.9mg	5.0g	580kcal	22.1g	260mg	0.9mg	4.8g	710kcal	23.2g	62mg	1.9mg	4.0g	566kcal	18.6g	276mg	1.6mg	4.7g	659kcal	18.9g	261mg	0.6mg	4.4g	949kcal	27.9g	255mg	0.5mg	5.1g										

		7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					7月12日(土)					7月13日(日)									
昼食	主食	ライス					麦ご飯					ライス・パン					麦ご飯					ライス					麦ご飯					ライス									
	A	鶏のレモン味噌漬け焼き					ハンバーグと卵サラダフライ					豚肉の一味マヨ焼き					ハヤシライス					エビチリと三角春巻き					柚子胡椒焼きそば					鶏の梅照り焼き									
	B	きつねうどん					豚塩カルビ丼					ベーコンとほうれん草のクリームスパゲッティ					塩ラーメン					枝豆のツナマヨ和え					小松菜のお浸し					ピリ辛こんにゃく									
	小鉢	NEW! 焼きなす					香味野菜の青じそ風味					オクラのおかか和え					パリパリサラダ					枝豆のツナマヨ和え					小松菜のお浸し					ピリ辛こんにゃく									
	デザート	七夕ゼリー																																							
	汁物	麩と三つ葉のすまし汁					大根の味噌汁					ポトフ風スープ					コーンスープ					中華スープ					麩とわかめの味噌汁					かぼちゃとのりの味噌汁									
飲料	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳										
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		931kcal	43.4g	282mg	2.3mg	4.2g	836kcal	27.6g	304mg	1.9mg	5.3g	997kcal	34.2g	300mg	1.9mg	4.5g	1044kcal	24.2g	273mg	1.6mg	6.9g	983kcal	33.5g	310mg	2.0mg	3.7g	860kcal	23.6g	141mg	3.1mg	7.3g	1181kcal	46.3g	110mg	2.9mg	6.8g					

		7月7日(月)					7月8日(火)					7月9日(水)					7月10日(木)					7月11日(金)					7月12日(土)					7月13日(日)									
夕食	主食	ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス					ライス									
	主菜	ポークソテー 粗挽きジンジャーソース					牛肉のしぐれ煮					鶏肉の柚子胡椒焼き					豚焼肉とアジフライ					鶏の唐揚げ カレー風味					麻婆豆腐					ヒレカツとコロッケ									
	副菜	コーンフライ					たこ焼き					いか天					揚げ餃子					焼売					サラダバー					ミニお好み焼き									
	飲料	春雨の中華和え物					フルーツヨーグルト					白菜の塩昆布和え					もやしと豆苗のナムル					ブロッコリーのガーリック炒め					蒟蒻オレンジゼリー					千切り野菜のコチジャン和え									
	汁物	にらと白菜のスープ					わかめスープ					かき玉汁					きのこ汁					かまぼこのすまし汁					もやしと人参のスープ					豆腐ともずくのすまし汁									
	栄養価	牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳					牛乳									
		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		861kcal	27.8g	45mg	2.1mg	3.3g	997kcal	26.5g	105mg	3.0mg	5.8g	1013kcal	45.5g	295mg	1.9mg	4.4g	974kcal	34.2g	86mg	2.1mg	6.4g	1072kcal	42.7g	293mg	2.5mg	3.7g	950kcal	32.2g	439mg	4.8mg	6.8g	895kcal	28.8g	287mg	1.9mg	3.3g					
一日計栄養価		2655kcal	83.3g	607mg	5.1mg	14.0g	2639kcal	80.5g	692mg	29.5mg	15.6g	2787kcal	101.5g	694mg	6.2mg	13.2g	2584kcal	77.0g	635mg	5.3mg	18.0g	2155kcal	81.2g	606mg	4.9mg	10.7g	2469kcal	74.7g	841mg	8.5mg	18.5g	3025kcal	103.0g	652mg	5.3mg	15.2g					

		7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝食	主食	五目炊き込みご飯	パン	ライス	パン		パン	パンケーキ
	副食	鱈の漬け焼き	ジャーマンポテト	ひじきと白滝の煮物	厚揚げと挽き肉の中華炒め		肉野菜炒め	ハムカツ
	サラダバー	だし巻き玉子	オムレツ	卵豆腐	白身魚のフライ		ナゲット	バナナ
	汁物	サラダバー	サラダバー	サラダバー	サラダバー		サラダバー	サラダバー
	飲料	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁	スープバー・味噌汁		パンpinkスープ	ミネストローネ
	栄養価	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量				
		792kcal 31.9g 344mg 2.3mg 7.1g	563kcal 18.5g 275mg 1.6mg 4.7g	580kcal 14.9g 118mg 2.0mg 4.9g	604kcal 21.2g 309mg 2.0mg 5.8g	764kcal 24.0g 258mg 0.4mg 4.8g	975kcal 22.7g 244mg 0.6mg 5.3g	

昼食	主食	麦ご飯	麦ご飯	ライス・パン	麦ご飯	ライス	ライス	ライス	
	A	肉うどん	イワシ梅しそフライとハンバーグ	鶏肉のヤンニンソースがけ	ポークカレー	鶏の唐揚げ	プルコギ	鮭の西京焼き	
	B		親子丼	ミートソーススパゲッティ		担々麺			
	小鉢	揚げ餃子	切干大根とさつま揚げの炒め煮	ポテトのコンソメ煮	ミックスサラダ	ほうれん草のナムル	ポテトサラダ	棒々鶏	
	デザート	ブロッコリーの塩昆布和え			オレンジ				
	汁物		なすと小松菜の味噌汁	豚肉ともやしの中華スープ	わかめスープ	なめこと三つ葉のすまし汁	春雨スープ	かき玉汁	
飲料		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	
		A選択 B選択	849kcal 24.0g 50mg 2.3mg 6.2g	1189kcal 38.4g 357mg 2.8mg 3.3g	998kcal 44.7g 285mg 2.2mg 5.0g	812kcal 23.9g 294mg 2.1mg 5.7g	925kcal 41.1g 313mg 2.4mg 3.0g	885kcal 22.5g 71mg 2.4mg 4.4g	699kcal 30.7g 69mg 1.8mg 3.2g

夕食	主食	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス	ライス
	主菜	チキンカツ 和風おろしソース	ポークソテー オニオンソース	牛肉の南蛮焼き	鶏肉のレモン焼き タルタルソース	牛肉のトマト煮	豚ロースのうま味噌焼き	バジルチキンソテー
	副菜	たこ焼き	NEW! ツナマヨフライ	かぼちゃコロッケ	竹輪の磯辺揚げ	サラダバー	焼売	オニオンリングフライ
	飲料	オクラのごま和え	千切り野菜のコチジャン和え	蒟蒻ぶどうゼリー	春雨の中華和え物	フルーツポンチ	アスパラとハムのソテー	ブロッコリーのごまドレッシング和え
	汁物	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	栄養価	コンソメジュリアン	NEW! タイピーエン	大根の味噌汁	里芋とのりの味噌汁	中華スープ	豆腐とわかめのすまし汁	チンゲン菜のスープ
		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		875kcal 28.1g 306mg 1.0mg 4.5g	990kcal 33.0g 56mg 1.9mg 6.9g	1132kcal 30.3g 298mg 3.0mg 4.0g	1056kcal 39.3g 77mg 2.9mg 4.3g	1099kcal 31.6g 292mg 3.4mg 4.2g	962kcal 36.8g 290mg 2.4mg 3.1g	1111kcal 42.7g 306mg 2.2mg 3.3g
一日計栄養価		エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量	エネルギー たんぱく質 カルシウム 鉄 食塩相当量
		2516kcal 84.0g 700mg 5.6mg 17.8g	2585kcal 86.6g 686mg 37.3mg 17.0g	2792kcal 82.7g 691mg 7.3mg 13.7g	2472kcal 84.5g 680mg 7.0mg 15.8g	2173kcal 70.4g 644mg 6.9mg 10.7g	2489kcal 77.3g 399mg 5.2mg 12.1g	2663kcal 90.1g 399mg 4.6mg 11.6g

		7月28日(月)					7月29日(火)					7月30日(水)					7月31日(木)				
朝食	主食	ライス					パン					ライス					パン				
	副食	肉じゃが					ウインナー					鮭の塩焼き					チーズはんぺんフライ				
	サラダバー	温泉卵					ハッシュポテト					納豆					ベーコン				
	汁物	サラダバー					サラダバー					サラダバー					サラダバー				
	飲物	スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁					スープバー・味噌汁				

栄養価		7月28日(月)					7月29日(火)					7月30日(水)					7月31日(木)				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
748kcal	25.1g	305mg	2.4mg	5.5g	678kcal	21.4g	255mg	1.0mg	5.0g	640kcal	26.8g	90mg	2.6mg	3.5g	584kcal	19.2g	283mg	0.8mg	4.5g		

		7月28日(月)					7月29日(火)					7月30日(水)					7月31日(木)				
昼食	主食	ライス					麦ご飯					ライス・パン					麦ご飯				
	A	和風おろしハンバーグ					豚井					チキン南蛮					ハヤシライス				
	B	NEW! カレーうどん										キャベツとベーコンのペペロンチーノ									
	小鉢	焼きなす					枝豆のツナマヨ和え					ほうれん草とコーンのソテー					クルトンサラダ				
	デザート																NEW! 黒糖まんじゅう				

		7月28日(月)					7月29日(火)					7月30日(水)					7月31日(木)				
夕食	主食	混ぜご飯(わかめ)					ライス					ライス					ライス				
	主菜	NEW! 鯖の竜田揚げ					鶏照りチーズ焼き					豚肉のハニーマスタード焼き					鶏肉のごま味噌てり焼き				
	副菜	ミニお好み焼き					揚げ餃子					三角春巻					レンコン肉詰めフライ				
	飲物	きゅうりのごま塩和え					フルーチェ ミックスオレンジ					オクラのごま和え					ブロッコリーのナムル				
	汁物	豚汁					にらと白菜のスープ					小松菜と油揚げの味噌汁					豆腐ともずくのすまし汁				

栄養価		7月28日(月)					7月29日(火)					7月30日(水)					7月31日(木)				
エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量	エネルギー	たんぱく質	カルシウム	鉄	食塩相当量		
983kcal	27.6g	98mg	2.7mg	5.2g	939kcal	43.9g	222mg	1.8mg	3.8g	1006kcal	36.1g	347mg	2.8mg	4.3g	881kcal	39.6g	95mg	2.7mg	3.6g		

【7月のイベント食】

優勝の味がやってきた!

神田カレーグランプリ 第3回 優勝店

日乃屋 神田店

最初は甘く、後から辛い余韻のこしのカレー

名店カレーフェア ビーフカレー 7月3日(木)

神田カレーグランプリって?

TOKYO TONKOTSU RA-MEN BANKARA

7/18 (金)

とんこつ醤油

東京豚骨ラーメン銀行から監修

他にはないインパクトのある味で人気の「東京豚骨ラーメン銀行」の濃厚な味を再現しました。熟成された甘味たっぷりの背脂スープで、こってりした旨味が特長です。

夏! さわやかレモン味

7/7 (月)

鶏のレモン味噌漬け焼き

※写真はイメージです