

令和8年7月 メニュー表

日付	曜日	主食	主菜	副菜①	副菜②	汁物	エネルギー/たんぱく質/糖質/脂質/食塩相当量
1	水	ごはん	チキン南蛮	切干大根の煮物	きゅうりの塩昆布和え	みそ汁/豆腐・オクラ	753/30.8/25.4/105.1/3.8
2	木	ごはん	鯖の竜田揚げ	筑前煮	トマトサラダ	みそ汁/大根・わかめ	654/30.8/23.4/87.7/4.0
3	金	ごはん	豚肉のガーリック焼き	れんこんのきんぴら	キャベツと油揚げのだし和え	スープ/ズッキーニ・ベーコン・たまねぎ	614/28.0/21.1/83.0/3.0
4	土	夏野菜のトマトソースパスタ		コロッケ	七夕ゼリー	スープ/春雨・たまご・わかめ	667/20.1/21.8/105.8/4.2
5	日	お休み					
6	月	ごはん	鶏肉のみそ焼き	大根とツナのサラダ	かぼちゃの煮物	すまし汁/かまぼこ・みつば・麩	685/31.5/23.6/90.9/3.9
7	火	ごはん	鮭のムニエル	きのこマカロニグラタン	ブロッコリーとコーンのソテー	スープ/人参・キャベツ・ウインナー	698/33.3/21.1/104.9/2.6
8	水	ごはん	豚キムチ	春雨サラダ/きゅうり・ハム・たまご	ナスのおろしポン酢	みそ汁/なめこ・豆腐・ねぎ	656/23.2/23.1/93.5/4.2
9	木	ごはん	鶏肉とカシューナッツ炒め	青菜炒め/小松菜・豆苗・人参	もやしときゅうりのザーサイ和え	スープ/トマト・たまご・たまねぎ	625/30.1/20.4/85.4/3.3
10	金	ごはん	赤魚の煮魚	白和え/ほうれん草・人参・こんにゃく	オクラのお浸し	みそ汁/なす・みょうが	693/29.5/20.5/101.6/4.2
11	土	かにかまあんかけチャーハン		春巻き	—	スープ/わかめ・ねぎ・たまご	647//23.9/16.5/105.1/2.3
12	日	お休み					
13	月	ごはん	豚肉のねぎ塩焼き	厚揚げと茄子の焼き浸し	トマトマリネ	みそ汁/ほうれん草・えのき	623/27.1/23.2/81.1/3.4
14	火	ごはん	鶏肉のバジルソース焼き	ポテトのチーズ焼き	コールスロー	スープ/たまねぎ・人参	643/31.7/24.0/82.0/2.6
15	水	ごはん	鱈の南蛮漬け	オクラとちくわの磯辺和え	ピーマンのじゃこ炒め	みそ汁/なす・油揚げ	610/30.2/14.3/96.6/3.8
16	木	ごはん	豚肉のピカタ	ラタトゥイユ	いんげんの胡麻和え	スープ/しめじ・えのき・人参	615/27.0/21.0/86.2/2.7
17	金	ごはん	鶏つくね照り焼き	ひじきの煮物	ほうれんそうのお浸し	みそ汁/小松菜・麩	610/23.6/19.1/92.8/4.2
18	土	冷やし中華/きゅうり・ハム・たまご・トマト・もやし		餃子	杏仁豆腐	—	638/21.0/17.0/104.4/3.6
19	日	お休み					
20	月	海の日					
21	火	ごはん	鯖の塩焼き	さつまいもサラダ	キャベツの漬物	豚汁	688/35.8/21.8/94.5/4.2
22	水	ごはん	豚玉キャベツの中華炒め	春雨サラダ/きゅうり・かにかま・人参	さつまいもの甘煮	スープ/わかめ・ねぎ	672/21.6/18.5/108.8/2.2
23	木	ごはん	タンドリーチキン	じゃがいもの炒め物/ベーコン・たまねぎ	キャロットラペ	スープ/豆乳・キャベツ・たまねぎ	678/29.5/26.0/88.4/2.5
24	金	ごはん	白身魚のフライ	ブロッコリーとたまごのサラダ	かぼちゃのそぼろあんかけ	みそ汁/もやし・油揚げ・ねぎ	703/32.1/23.5/98.3/3.7
25	土	夏野菜カレー		とんかつ	グリーンサラダ	—	684/23.9/24.2/98.9/3.3
26	日	お休み					
27	月	ごはん	豚肉と茄子のみそ炒め	パプリカとツナのマリネ	えだまめサラダ/コーン・キャベツ	すまし汁/かまぼこ・みつば・麩	641/22.3/22.2/93.2/3.8
28	火	ごはん	モチコチキン	ガーリックシュリンプ	マカロニサラダ/人参・たまねぎ・きゅうり	ミネストローネ/キャベツ・たまねぎ・ベーコン	815/37.6/28.6/107.8/3.0
29	水	ごはん	鮭のレモン風味焼き	スパゲティサラダ/きゅうり・人参・ハム	ソテー/しめじ・エリンギ・ほうれん草	スープ/たまご・きくらげ・ねぎ	642/30.5/21.0/88.7/2.7
30	木	ごはん	豚肉の生姜焼き	きゅうりとささみの梅肉和え	五目煮	みそ汁/なす・ねぎ	648/26.8/18.5/97.8/4.0
31	金	ごはん	チキンソテー/トマトソース	ポテトサラダ	ほうれん草とベーコンの粉チーズ和え	コーンスープ	677/34.0/22.9/92.9/2.5

●昼食の内容は仕入れ状況等により変更になる場合がございますので、ご了承ください。

●昼食代 児童発達支援利用者様→1食400円 放課後デイサービス利用者様→1食450円

●注意事項 体調不良等によりやむを得ず欠席する場合、昼食のキャンセルは**当日午前9時まで**に各支援教室のスタッフまでご連絡ください。**当日午前9時までにご連絡がなかった場合には昼食代が発生いたしますのでご了承ください。**

●アレルギーについて お子様のアレルギー情報をもとに、アレルギーに配慮したメニューに変更いたします。なお昼食メニュー表にて気になるメニューや注意が必要な食材等があれば、各支援教室のスタッフまでお申し付けください。

●その他、ご不明な点やご相談等ありましたら、各教室のスタッフか、TEL：029-297-3883まで、お気軽にご連絡ください。