



	日	月	火	水	木	金	土
	食中毒予防の三原則				1	2	3
朝食	<p>安心して食事をするためには、衛生管理が大切です！抵抗力が弱っていると症状が重たくなることがあります。食中毒の発生時期は、細菌が増殖しやすい梅雨や暑い夏の時期が中心です。まずは手洗いをしっかりとるように心掛けましょう！</p>				ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ポロニアソーセージ 味噌汁 漬物	ごはん 磯巻き卵 味噌汁 漬物
昼食	<p>夏は野菜をしっかり摂りましょう！ 熱中症などに負けない体をつくるためにも、野菜はとても大切です。</p>				 <p>ごはん 鶏の塩麴蒸し 蓮根と昆布の煮物 春雨サラダ 味噌汁</p>	ごはん 鱈の胡麻味噌焼き 里芋の煮物 干瓢の卵とじ汁(栃木県郷土) 漬物	ごはん レモンチキン 豚と絹揚げの炒め煮 法連草とツナのパンパントレサラダ 味噌汁
夕食	<p>体の調子を整えるビタミンやミネラル、食物繊維など、栄養素がたくさん含まれています。 そんな野菜不足解消のカギは「朝食」です。一日のスタートの朝食からきちんと野菜を取り入れてみませんか？積極的に摂取し、暑い夏を乗り切りましょう！</p>				 <p>ごはん 赤魚の山椒煮 大根と豚の金平 マカロニサラダ 味噌汁</p>	ごはん 回鍋肉 鯛つみれの煮物 ブロッコリーのスローサラダ 味噌汁	ごはん ホキのソテー キャベツと鶏の炒め物 味噌汁 青りんごゼリー
					1433kcal	1459kcal	1469kcal
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	パン 照り焼き風肉団子 クラムチャウダー フルーツ	ごはん スクランブルエッグ 味噌汁 梅干し	ごはん 豚の筑前煮 味噌汁 漬物	ごはん 鶏つみれの煮物 味噌汁 漬物	ごはん ポテトミンチ巻き 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 5品目具材の玉子焼き 味噌汁 漬物	ごはん かも団子 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 海老マカロニグラタンフライ 切り干し大根の煮物 青梗菜のおから和え 味噌汁	枝豆ごはん 鱈の照り焼き 肉シューマイ ひじきサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の唐揚げ 大豆とこんにゃくの煮物 大根の塩ごま和え 味噌汁	シーフードカレー 漬物 コーンクリームコロッケ キャベツの香味トレサラダ フルーツ	ごはん 豚カツの卵とじ キャベツの煮浸し 胡瓜の酢の物 味噌汁	サラダ寿司 絹揚げのそぼろ煮 もやしの塩麴レサラダ 味噌汁	ごはん 豚のプルコギ 烏賊糸炒焼き うまい菜の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ 白菜と鶏のトロミ炒め 隠元の胡麻レサラダ 味噌汁	ごはん 豚のピリ辛炒め ブロッコリーのお浸し 味噌汁 杏仁豆腐のマンゴーソース	ごはん 白身魚の生姜煮 キャベツの炒め物 奴豆腐の味噌だれ 清汁	ごはん 合鴨スライスと擬製豆腐 白菜と豚の塩煮 ブロッコリーのマヨサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の味噌煮 はたけ菜の炒め物 白菜のピリ辛和え 清汁	ごはん 鶏のねぎ焼き 大根の煮物 さつま芋サラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け 卵の花 スパサラダ 味噌汁
	1413kcal	1473kcal	1432kcal	1539kcal	1489kcal	1457kcal	1488kcal
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	パン ハムチーズピカタ コンソメスープ フルーツ	ごはん チキンナゲット 味噌汁 漬物	ごはん 野菜ミンチ巻き 味噌汁 漬物	ごはん ミートオムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん 大豆ミートバーグ 味噌汁 漬物	ごはん でんぶ入りだし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん チキンピカタ 味噌汁 漬物
昼食	ごはん 鮭の塩焼き 高野のサイコロ煮 冷やし冬瓜 赤だし	ごはん 肉じゃが 松風焼き 味噌汁 フルーツ	冷やし中華 青梗菜の炒め物 もやしのリンゴトレサラダ	ごはん 精進の炊き合わせ ひじき煮 ゴマ豆腐 味噌汁	ごはん タンダリーチキン じゃが芋と豚の煮物 奴豆腐 味噌汁	ごはん 白身魚の竜田揚げ 法連草と豚の炒め煮 味噌汁 フルーツ	木の葉丼 キャベツとツナの炒め物 オクラのおろし和え 味噌汁
夕食	ごはん ハンバーグ 牛蒡の煮物 味噌汁 ヨーグルト	ごはん ホキのグリル 法連草のソテー ブロッコリーの胡麻レサラダ 味噌汁	ごはん 鶏のさっぱり煮 キャベツの炒め物 味噌汁 チリメン山椒	ごはん 豚のオイスター炒め 一口がんもの煮物 白菜の和え物 味噌汁	麦ごはん 赤魚の照り煮 ブロッコリーのスローサラダ 山芋とろろ 味噌汁	ごはん ミートローフ 大豆と小えびの煮物 カリフラワーのレモンレサラダ 味噌汁	ごはん 鯖の南部焼き 高野の煮物 味噌汁 胡瓜の浅漬け
	1344kcal	1458kcal	1383kcal	1390kcal	1425kcal	1492kcal	1353kcal
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	パン プレーンオムレツ コンソメスープ フルーツ	ごはん さつま揚げの煮物 味噌汁 漬物	ごはん 法連草オムレツ 味噌汁 漬物	ごはん 海鮮豆腐ステーキ 味噌汁 漬物	ごはん だし巻き卵 味噌汁 漬物	ごはん 擬製豆腐 味噌汁 ちりめん佃煮	ごはん 千草焼き 味噌汁 漬物
昼食	ごはん ホッケのたれ焼き 絹揚げのそぼろ煮 白菜の梅和え 味噌汁	ミートスパゲッティ 玉葱とツナのミニオムレツ もやしの香味トレサラダ コンソメスープ フルーツ	豚丼 キャベツのジャコ炒め 味噌汁 ミルク寒天とフルーツ	ごはん 銀ひらすのソテー ベーコンと枝豆のソテー 大根の和風ドレサラダ 味噌汁	散らし寿司 茶碗蒸し 高野のサイコロ煮 味噌汁	ごはん 酢鶏 牛蒡の炒め煮 白菜の和え物 中華スープ	ごはん かれいの山椒煮 白菜のトロミ炒め 白ナゴマ和え 味噌汁
夕食	ごはん 豚のマスタード炒め 冬瓜の煮物 味噌汁 フルーツ	ごはん 白身魚の揚げ物 白菜と鶏の塩煮 大根の和え物 味噌汁	ごはん 白身魚の生姜煮 小松菜の炒め物 カリフラワーのバジルレサラダ 味噌汁	ごはん 鶏の香味焼き 蓮根の炒め生酢 青梗菜の和え物 豚汁	ごはん 麻婆茄子 烏賊糸炒焼き 刻みとろろの梅和え 味噌汁	ごはん 鱈の魚田 大根と豚の煮物 ブロッコリーのレモンレ和え 清汁	ごはん 豚の塩ダレ炒め 南瓜の含め煮 味噌汁 ヨーグルトハチみつソース
	1332kcal	1425kcal	1411kcal	1440kcal	1417kcal	1460kcal	1386kcal
	25	26	27	28	29	30	31
朝食	パン いかつみれ 豆乳スープ フルーツ	ごはん かに玉 味噌汁 漬物	ごはん メヌケの焼き浸し 味噌汁 漬物	ごはん プレーンオムレツ 味噌汁 梅くらげ	ごはん ブロッコリーのごま和え 味噌汁 漬物	ごはん オレンジチキン 味噌汁 漬物	ごはん 洋風だし巻き卵 味噌汁 梅干し
昼食	ごはん 鶏と里芋の煮込み もやしとツナの炒め物 揚げ茄子の甘酢 味噌汁	ごはん シロネダラの香草パン粉焼き 蓮根の煮物 マカロニサラダ ポタージュ	ごはん 鶏の豆鼓蒸し 高野のサイコロ煮 パンプキンサラダ 味噌汁	ごはん ハンバーグドミソース 金平牛蒡 コールスローサラダ 味噌汁	ぶっかけうどん 大根と鶏の炒め物 ポテトサラダ	ハヤシライス ホタテフライ 大豆とキャベツのじゃこ炒め フルーツ	ごはん チーズメンチカツとエビフライ ひじきと干瓢の煮物 大根と隠元の和え物 味噌汁
夕食	ごはん 千草蒸し 大豆の煮物 キャベツのピーナツレサラダ 味噌汁	ごはん 豚と大根の利休煮 奴豆腐 ブロッコリーのピリ辛和え 清汁	ごはん 三色稲荷の炊き合わせ キャベツと豚の炒め物 胡瓜のごま酢 味噌汁	ごはん 焼鯖の南蛮漬け 冬瓜の炒め煮 もやしの麴ナムル 赤だし	ごはん 肉団子の野菜あん 筍と豚の炒り煮 卵豆腐 味噌汁	ごはん 鯛の生姜煮 もやしと鶏の炒め物 カリフラワーのパンパントレサラダ 味噌汁	ごはん 白身魚の煮付け ふかしじゃが 味噌汁 フルーツ
	1384kcal	1489kcal	1433kcal	1468kcal	1388kcal	1470kcal	1455kcal