

mon	tue	wed	thu	fri
7月 エネルギーは ごはん普通盛りの場合。 小盛りの場合は-120Kcal 大盛りの場合は+120Kcal 祭				
7月7日は 七夕です		1 - 牛乳 - 大豆ご飯 - 魚の麦みそ焼き - おひたし - すまし汁 - オレンジ エネルギー 769 kcal たんぱく質 35.2 g 脂質 23.5 g 食塩相当量 3.2 g	2 - 牛乳 - スパゲティジェノベーゼ - 紅茶のケーキ - アーモンドサラダ エネルギー 760 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 30.8 g 食塩相当量 2.9 g	3 熊本県郷土料理 - 牛乳 - ご飯 - 阿蘇風からあげ - キャベツの高菜和え - 熊本トマトだご汁 - すいか エネルギー 796 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 25.5 g 食塩相当量 2.3 g
6 - 牛乳 - 鶏そばろ丼 - ごぼうサラダ - 豆腐のみそ汁 エネルギー 762 kcal たんぱく質 33.2 g 脂質 28.2 g 食塩相当量 2.9 g	7 七夕献立 - 牛乳 - 鮭寿司 - 笹かまぼこの磯辺揚げ - おかかびたし - 天の川スープ - 七夕ゼリー エネルギー 689 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 3.7 g	8 - 牛乳 - ご飯 - 千草焼き - ひじきのいり煮 - 胡瓜のピリ辛漬け - なめこのみそ汁 エネルギー 643 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 19.2 g 食塩相当量 3.5 g	9 まごわやさしいメニュー - 牛乳 - ご飯 - わかさぎと大豆の甘辛揚げ - じゃがいものきんぴら - なすといんげんのみそ汁 エネルギー 741 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 22.6 g 食塩相当量 2.8 g	10 - ジョア - セルフ照り焼チキンバーガー - 夏野菜と豚肉のトマトクリーム煮 - メロン エネルギー 872 kcal たんぱく質 46.2 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 2 g
13 - 牛乳 - グラニュー糖揚げパン - 洋風肉じゃが - きんぴらごぼう エネルギー 754 kcal たんぱく質 25 g 脂質 30.5 g 食塩相当量 2.5 g	14 - 牛乳 - かきたまうどん - アーモンドバターポテト - ひじき和え エネルギー 738 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 3.3 g	15 世界の料理 台湾 - 牛乳 - ルーローハン (台湾豚丼) - ツァイプータン (台湾風卵焼き) - ミーフェンタン (米粉麺スープ) - 黒ごまプリン エネルギー 858 kcal たんぱく質 33.1 g 脂質 37.0 g 食塩相当量 3.0 g	16 - 牛乳 - ご飯 - いわしの蒲焼き風 - ゆかり和え - かぼちゃのそばろ煮 - 冬瓜のすまし汁 エネルギー 764 kcal たんぱく質 30.5 g 脂質 22.8 g 食塩相当量 3.1 g	17 - 牛乳 - シーフードカレーライス - 海そうサラダ - 冷凍みかん エネルギー 710 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.2 g 食塩相当量 3.1 g
20 海の日	21 夏季休業開始	あつ ま なつ す 暑さに負けず、夏を元気に過ごそう! いよいよ夏本番を迎えようとしています。暑いからと、クーラーの効いた部屋で冷たい物ばかり飲んだり食べたりしていると、体がだるくなり、夏バテしてしまいます。もうすぐ夏休みが始まりますが、学校がある時と同じように生活することを心がけ、食事をしっかりとって、体調を崩さないように気を付けましょう。		

予約
開放日
6/1(月)予約
締切日
6/12(金)