

mon	tue	wed	thu	fri																																								
<h1>7月</h1> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;"> <div style="text-align: center;">  <p>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</p> </div> <div style="text-align: center;">  </div> </div>																																												
		<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>769 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>35.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>23.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.2 g</td></tr> </table>	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	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> 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  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>760 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>25.7 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>30.8 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	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	<p>3</p> <p style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">熊本県郷土料理</p> <ul style="list-style-type: none"> 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  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>796 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>28.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.3 g</td></tr> </table>	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																
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																																											
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																																											
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																																											
<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> 牛乳 鶏そぼろ丼 ごぼうサラダ 豆腐のみそ汁 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>762 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>33.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>28.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.9 g</td></tr> </table>	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	<p>7</p> <p style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">七夕献立</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>689 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>17.1 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.7 g</td></tr> </table>	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	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>643 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>27.1 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>19.2 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>3.5 g</td></tr> </table>	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	<p>9</p> <p style="border: 1px solid orange; padding: 2px;">まごわやさしいメニュー</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>741 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>26.3 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>22.6 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2.8 g</td></tr> </table>	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	<p>10</p> <ul style="list-style-type: none"> 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  <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>872 kcal</td></tr> <tr><td>たんぱく質</td><td>46.2 g</td></tr> <tr><td>脂質</td><td>29.1 g</td></tr> <tr><td>食塩相当量</td><td>2 g</td></tr> </table>	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
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																																											
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																																											
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																																											
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																																											
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																																											
<p>13</p> <p style="text-align: center;">短期集中講座</p> 	<p>14</p> <p style="text-align: center;">短期集中講座</p> 	<p>15</p> <p style="text-align: center;">短期集中講座</p> 	<p>16</p> <p style="text-align: center;">オンラインデー</p> 	<p>17</p> <p style="text-align: center;">集会</p> 																																								
<p>20</p> <p style="text-align: center;">海の日</p> 	<p>21</p> <p style="text-align: center;">夏季休業開始</p> 	<p style="text-align: center;">あつ ま なつ げん き す</p> <p style="text-align: center;">暑さに負けず、夏を元気に過ごそう!</p> <div style="border: 2px dashed red; padding: 10px;"> <p>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。</p> <p>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。</p> </div>																																										

予約
開放日
6/1(月)

予約
締切日
6/12(金)