



7月15日(月)～ 7月21日(日)

予定献立表



	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 はんぺんの卵とじ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 エビ豆腐のあんかけ 白菜のおかか和え ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 厚揚げとなすの煮物 ほうれん草のごまあえ ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 里芋のとりそぼろあん 小松菜のお浸し 鯛みそ 牛乳	ご飯 みそ汁 枝豆腐のおろし煮 チンゲン菜ののり浸し ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 煮やっこ 菜の花の和え物 ふりかけ 牛乳	ご飯 みそ汁 ほうれん草入りスクランブル なすのお浸し ふりかけ 牛乳
昼食	梅しらすご飯 すまし汁 鶏肉の磯辺天 菜の花とハムのサラダ ももゼリー	ご飯 みそ汁 白身魚の竜田揚げ さつま芋とブルーンの煮物 果物	親子丼 みそ汁 ブロッコリーとツナのサラダ 果物	ご飯 すまし汁 ハンバーグ・おろしソース キャベツの菜種和え 果物	チャーハン 中華スープ 小松菜のナムル 杏仁豆腐	ご飯 みそ汁 ポテトコロッケ いんげんと蒸し鶏のサラダ 果物	ご飯 ベーコンクリームスープ 鮭のムニエル・キノコソテー添え きやべつのはり 果物
おやつ	抹茶ワッフル・紅茶 *ミルクプリン*	おからケーキ・お茶 *ほうじ茶プリン*	スイートポテト・お茶 *あずきプリン*	カステラ・お茶 *ココアムース*	パームクーヘン・コーヒー *キャラメルプリン*	ソフトクレープ・お茶 *なめらかプリン*	やわらかまんじゅう・お茶 *水ようかん*
夕食	ご飯 みそ汁 赤魚の照り焼き じゃが芋のコーンミルク煮 白花豆	ご飯 かき玉汁 鶏肉の梅おかか焼き なすの変わり白和え きゅうり漬け	ご飯 すまし汁 白身魚のバター照り焼き 白菜のおかか和え サブリミックスゼリー	ご飯 みそ汁 ほっけのごま煮つけ タラモサラダ 野菜ジュース	ご飯 すまし汁 ほきの西京焼き かぼちゃのいとこ煮 飲むヨーグルト	ご飯 千切り野菜のスープ さばの甘辛焼き 小松菜の煮びたし 漬物	ご飯 みそ汁 すき焼き煮 大根の酢の物 リンゴジュース
	エネルギー 1506 Kcal 脂質 32.1 g たんぱく質 66.1 g 塩分 7.5 g	エネルギー 1543 Kcal 脂質 36 g たんぱく質 63 g 塩分 7.7 g	エネルギー 1519 Kcal 脂質 40.4 g たんぱく質 62.1 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1521 Kcal 脂質 30.7 g たんぱく質 53.3 g 塩分 7.2 g	エネルギー 1474 Kcal 脂質 29.5 g たんぱく質 60.5 g 塩分 8.3 g	エネルギー 1572 Kcal 脂質 50.5 g たんぱく質 53 g 塩分 6.7 g	エネルギー 1599 Kcal 脂質 49.3 g たんぱく質 56.2 g 塩分 6.7 g

配送・材料の都合により、献立内容に変更がある場合がございます

## 7月15日は海の日

～ いよいよ浜降祭 ～

夏の風物詩である浜降祭が開催されます。

浜降祭と聞くだけで、わくわくとする方も多いのではないのでしょうか？

夜明けとともにスタートし、多数の神輿が早朝の海岸に集まり、迫力のあるお祭りです。

いよいよ茅ヶ崎も本格的な夏がやってきますね。

