



月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5
	ご飯 かわいいの梅みそ焼き ひじきのサラダ なすのおかか煮 えのきと人参のすまし汁 エネルギー：521kcal	ご飯 タンドリーチキン もやしのサラダ 揚げだし豆腐 ほうれん草のポタージュ エネルギー：753kcal	夏野菜カレー ミモザサラダ みかんヨーグルト エネルギー：634kcal	ご飯 ユーリンチー れんこんの粒マスタード和え エビシユウマイ 春雨スープ エネルギー：663kcal	ご飯 アジフライ自家製タルタルソースかけ シーチキンサラダ キャベツのカレーソテー ミネストローネ エネルギー：695kcal
七夕	7	8	9	10	11
ご飯 鮭ちらし寿司 なすと鶏の揚げおろし にゅうめん 天の川ようかんゼリー エネルギー：864kcal	ご飯 鶏のから揚げ オクラのタラマヨ和え がんもの含め煮 かきたま汁 エネルギー：626kcal	ご飯 西京焼き キャベツのワサビ和え 白和え エビと三つ葉のすまし汁 エネルギー：479kcal	ご飯 コロッケ さやいんげんの梅じゃこ和え れんこんのきんぴら 赤だし エネルギー：530kcal	高菜ご飯 冷やし中華 春巻き フルーツゼリー エネルギー：471kcal	ご飯 豚肉の塩炒め きゅうりの酢の物 さつま芋の煮物 なめこのみぞ汁 エネルギー：546kcal
14	15	16	17	18	19
ご飯 たっぷりきのこの牛トマト煮込み 彩りマリネ かぼちゃのチーズ焼き わかめスープ エネルギー：595kcal	ご飯 牛肉の照鍋肉風 中華和え シューマイ 中華スープ エネルギー：564kcal	ご飯 麻婆豆腐 白菜の梅風味サラダ 里芋の含め煮 たまごスープ エネルギー：612kcal	ロコモコ丼 ポテトマックスサラダ ボルチギービーンズスープ風 パンケーキ エネルギー：687kcal	ご飯 豚肉の角煮 えのきともずくの酢の物 ひじきと大根の炒めもの みぞ汁 エネルギー：748kcal	ご飯 白身魚のマリネ 大根のツナマヨ和え スキーニとウインナーのソテー 野菜スープ エネルギー：586kcal
21	22	23	24	25	26
ご飯 牛肉の柳川煮 キャベツのレモン醤油和え 切干大根の煮物 みぞ汁 エネルギー：601kcal	ご飯 白身魚のフロバンス風 マカロニサラダ フロッコリーとコーンのソテー 豆乳スープ エネルギー：646kcal	天ぷらの ご飯 夏野菜の天ぷら盛り合わせ カリフラワーのサラダ 炒めビーフン 赤だし エネルギー：712kcal	ご飯 焼きサバの南蛮漬け ささみときのこの中華風サラダ 揚げだし豆腐の肉みぞかけ みぞ汁 エネルギー：744kcal	焼とり風丼 小松菜の中華風サラダ さつまいもと昆布の煮物 みぞ汁 エネルギー：571kcal	ご飯 麻婆なす ハムの梅鶏肉サラダ エビシユウマイ みぞ汁 エネルギー：572kcal
28	29	30	31		
ご飯 すき焼き風煮 酢みそ和え ビリ辛炒め かきたま汁 エネルギー：666kcal	ご飯 魚のムニエル・自家製タルタルソース ポテトサラダ なすの田舎煮 みぞ汁 エネルギー：589kcal	ご飯 ひじき入り和風あんかけハンバーグ 枝豆ポテトサラダ きんぴらごぼう みぞ汁 エネルギー：594kcal	ご飯 チキンカツ ほうれん草のなめ茸和え かぼちゃの煮物 豆腐とわかめのみぞ汁 エネルギー：631kcal		

※ 食材の入荷状況により、献立が変更になることがあります。
 ※ スマイルココ利用者様には日替わりデザートがつきます。
 ※ ご飯150gを基準としてカロリーを記載しています。
 また、献立名にご飯小盛と記載がある日は80gでカロリー計算しています。

