



1日 (水)		2日 (木)		3日 (金)	
八穀米御飯 704kcal 豚汁 魚の磯辺揚げ ケチャップ炒め 温野菜サラダ とろろ おろし和え プリン ホットケーキ		御飯 714kcal 味噌汁 酢豚 魚のカレー風味焼き エビと小松菜のペペロンチーノ ハム野菜サラダ 里芋のみそ田楽 漬物 きなこトースト ゼリー		御飯 648kcal 春雨入り中華風スープ 卵とじ煮 魚の塩焼き 筑前煮 マカロニサラダ 菜花のおひたし ザーサイ ふのラスク フルーツヨーグルト	
6日 (月)		7日 (火)		8日 (水)	
御飯 632kcal 味噌汁 天婦羅 鶏肉ときのこのトマト煮 刻昆布とさつま揚げの炒り煮 コンソメ炒め アスパラサラダ 昆布佃煮 紅茶のシフォンケーキ 水ようかん		御飯 709kcal 冷やしきつねうどん ピーマンの肉詰めフライ 魚のごま味噌焼 さつま芋醤油バター炒め もやしのぼんさんすう オクラのけずり和え 枝豆 フルーツ(バナナ) ブッセ		御飯 716kcal 中華スープ 麻婆豆腐 魚の塩麹漬け焼き ビーフンソテー くず煮 蒸しシューマイ 酢味噌和え ロールケーキ 大学芋	
9日 (木)		10日 (金)			
菜めし 615kcal 味噌汁 ハンバーグ 和風おろしソース 人参のグラッセ 厚焼き卵 きんぴらごぼう ラタトゥーユ 浅漬け フルーチェ おからケーキ		御飯 685kcal かき玉汁 鮭のちゃんちゃん焼 鶏肉のマヨコーン焼き カレーコロッケ 大根サラダ いんげんのごま和え 漬物 ぶどうゼリー ようかん巻き			
13日 (月)		14日 (火)		15日 (水)	
御飯 632kcal すまし汁 さわらの西京焼き ニラ入り卵焼き ぜんまいと竹輪の炒り煮 オクラとなめたけの和え物 コーンサラダ 漬物 オレンジケーキ 黒ごまプリン		《 栃木県民の日メニュー 》 751kcal 干びょう入りまぜ御飯 卵とにらの味噌汁 モロの煮付け 焼き餃子 ポテトフライ かぼちゃの小倉煮 湯葉と菜の花の和え物 いちごパイ フルーツ(メロン)		御飯 717kcal コンソメスープ 魚のチーズ焼 回鍋肉 スパゲティミートソース ガーリック炒め 棒棒鶏 白花豆 栗まんじゅう わらび餅	
16日 (木)		17日 (金)			
菜めし 633kcal 味噌汁 揚げ鶏の薬味ソースがけ ホッケの塩焼き こんにゃくのおかか煮 豆腐のサラダ 辛子マヨネーズ和え キムチ漬 かぼちゃ蒸しパン フルーツポンチ		菜めし 645kcal 味噌汁 メンチカツ たらと春雨の韓国風煮 卵の花炒り 梅風味サラダ ほうれん草のナムル 昆布佃煮 エクレア コーヒーゼリー			
20日 (月)		21日 (火)		22日 (水)	
御飯 620kcal 中華風コーンスープ 豚肉の生姜炒め 蒸し魚 野菜あんかけ 春巻き ひじきの炒り煮 山芋の梅肉和え 昆布巻 フルーツ(オレンジ) ヨーグルトフルーツソースがけ		ドライカレー 757kcal コンソメスープ チキンナゲット 和風スパソテー グリーンサラダ フレンチポテト 漬物 バームクーヘン 甘納豆		御飯 717kcal 味噌汁 かれの煮付け 鶏肉のレモン風味焼き コロッケ 炒り豆腐 温野菜サラダ 浅漬け ホットケーキ オレンジゼリー	
23日 (木)		24日 (金)			
御飯 672kcal 味噌汁 豚肉のねぎ塩タレ 赤魚の粕漬焼き 蟹蒸しシューマイ ポテトきんぴら チーズ焼き 枝豆 プリン せんべい		御飯 699kcal 味噌汁 鯡の和風マリネ 厚揚げと野菜の炒め物 卵ロール オクラのごま味噌和え ピクルス 桃まん 杏仁フルーツ			
27日 (月)		28日 (火)		29日 (水)	
御飯 668kcal 味噌汁 鶏肉のから揚げ がんもどきの炊き合わせ 大根サラダ いんげんのピーナツ和え 昆布佃煮 ロールケーキ ピーチゼリー		御飯 622kcal コンソメスープ 鶏肉の甘酢炒め 魚の南部揚げ ジャーマンポテト ぼんさんすう わさび和え 浅漬け 大学芋 フルーツ(すいか)		御飯 735kcal すまし汁 魚の焼き南蛮漬け 豆腐ステーキ 肉味噌がけ 五目煮豆 冷しゃぶサラダ 小松菜のおひたし あみ佃 プチシュークリーム 杏仁豆腐	
30日 (木)					
ツナピラフ 750kcal 味噌汁 和風ミートローフ 白身魚のカレーパン粉焼き さつま芋のきんぴら 夏野菜の香味和え ザーサイ ごま団子 ぶどうゼリー					

