



	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん	 ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のどろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千ゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒み煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	 夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	 ●七夕そうめん なすと玉ねぎの味噌とぼろ じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	 きつねうどん フルーツ(りんご)	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/5.9/47.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.9/38.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.8/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.7/5.6/40.4/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 260/9.1/5.0/46.3/3.0	
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
おひるごはん	 ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁	 ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ	 ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのとぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	 ふりかけおにぎり 五目みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.1/4.0/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/8.7/38.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/8.4/37.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.6/11.9/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.9/7.2/43.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 216/5.6/2.9/45.0/1.0	
おひるごはん							
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。