

	月 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日
おひるごはん	海の日	<p>ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千んげん菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 アップルゼリー</p>	<p>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)</p>	<p>●盛岡名物じゃじゃ麺風 キャベツと油揚げの炒め物 すまし汁 フルーツ(バナナ)</p>	<p>きつねうどん フルーツ(りんご)</p>	
栄養価		Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.7/5.9/47.6/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/13.0/9.0/41.2/0.5	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 254/10.7/9.3/33.5/1.0	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22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
おひるごはん	<p>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)</p>	<p>ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁</p>	<p>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</p>	<p>ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>キャロットピラフ ハンバーグケチャップソース 三色サラダ スープ オレンジゼリー</p>	<p>ふいかけおにぎり 五目みそ汁</p>	
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 316/8.8/8.9/52.9/0.9	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	7月29日	7月30日	7月31日	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね～</p>			
おひるごはん	<p>ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千んげん菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁</p>	<p>ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)</p>				
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 282/13.1/8.9/39.0/0.5				

※都合により、献立を変更する場合がございます。