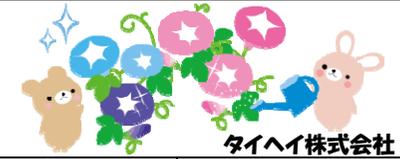




# 献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							<b>7月15日</b>  納豆ごはん ゆで鶏の中華風 きゅうりのツナサラダ みそ汁
							Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.5/12.1/38.3/0.8
おひるごはん	<b>7月16日</b>  ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	<b>7月17日</b>  ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	<b>7月18日</b>  鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラの和風ステーキ ポパイノテー みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	<b>7月19日</b>  ご飯 夏野菜のシチュー キャベツとわかめのサラダ ヨーグルト	<b>7月20日</b>  ●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナ炒め ジャが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	<b>7月21日</b>  ご飯 秋鮭のみそ焼き 豚肉と大根の大豆煮 すまし汁 フルーツ(パイナップル)	<b>7月22日</b>  ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.9/7.8/41.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 336/9.1/8.0/55.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.7/5.9/41.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/8.2/8.9/46.1/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.7/6.6/47.6/0.4	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 299/14.9/7.5/41.5/1.0	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 308/15.5/7.9/42.6/1.0
おひるごはん	<b>7月23日</b>  鉄分強化! ふりかけご飯 白糸タラの磯辺焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	<b>7月24日</b>  夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	<b>7月25日</b>  ご飯 カラスカレイのパン粉焼き ジャが芋のどぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	<b>7月26日</b>  ソース焼きうどん キンゲン菜の彩り和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	<b>7月27日</b>  豚肉の甘辛丼 ジャが芋とコーンのサラダ みそ汁	<b>7月28日</b>  ご飯 白糸タラのムニエル トマトソース 豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	<b>7月29日</b>  納豆ごはん ゆで鶏の中華風 きゅうりのツナサラダ みそ汁
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/11.0/5.0/44.2/0.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/7.3/7.9/49.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/12.7/5.2/41.9/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 246/10.5/7.3/34.7/2.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/10.5/6.0/42.5/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/12.2/6.3/40.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 325/13.5/12.1/38.3/0.8
おひるごはん	<b>7月30日</b>  ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	<b>7月31日</b>  ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ					
	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 306/15.9/7.8/41.0/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 332/8.8/8.0/55.1/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 献立カレンダー 後半

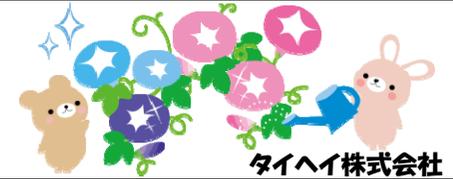


	月	火	水	木	金	土	日	
みみこぼん							<b>7月15日</b>  ご飯 助宗タラの煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 フルーツ(パイン缶) <small>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> <b>286/13.5/5.7/43.1/0.9</b>	
							<b>7月16日</b>  ご飯 焼き鳥風 お豆とひじきのサラダ みそ汁	<b>7月17日</b>  ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 小松菜の炒め煮 具だくさん汁 フルーツ(白桃缶)
みみこぼん	<b>7月23日</b>  ご飯 豚肉の冷しゃぶ かぼちゃのバターソテー すまし汁 フルーツ(洋梨缶)	<b>7月24日</b>  ご飯 秋鮭のあまから煮 キンゲン菜と豚肉の和え物 具だくさん汁 フルーツ(パイン缶)	<b>7月25日</b>  ご飯 えびと大豆の豆乳煮 白菜ときゅうりのサラダ ヨーグルト	<b>7月26日</b>  鉄分強化! ふりかけご飯 千キンソテー 切干大根のサラダ スープ	<b>7月27日</b>  ご飯 秋鮭のみそマヨ焼き 大根の信田煮 すまし汁 フルーツ(みかん缶)	<b>7月28日</b>  豚肉となすの和風スパゲッティ さっぱりさつま芋サラダ スープ	<b>7月29日</b>  ご飯 助宗タラの煮付け 鶏レバーのあまから炒め みそ汁 ヨーグルト	
	<b>7月30日</b>  ご飯 焼き鳥風 お豆とひじきのサラダ みそ汁	<b>7月31日</b>  ご飯 カラスカレイの洋風照り焼き 小松菜の炒め煮 具だくさん汁 フルーツ(白桃缶)						<small>Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> <b>313/10.6/10.1/43.7/0.6</b>

※都合により、献立を変更する場合がございます。



# 献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
							7月15日
おやつ							
栄養価							Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.1/5.2/26.3/0.4
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.1/6.8/26.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.9/6.0/18.6/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 171/10.2/7.6/14.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 183/5.1/7.4/22.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 207/5.7/4.4/35.5/0.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/3.6/4.6/25.8/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 184/8.9/5.2/25.6/0.3
	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 158/6.9/6.0/18.9/0.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 139/5.4/3.6/21.2/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 203/6.7/6.8/27.9/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 155/4.0/4.5/24.7/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 180/8.3/9.0/15.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 135/4.2/4.1/20.4/0.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 185/7.1/5.2/26.3/0.4
	7月30日	7月31日					
おやつ							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 194/6.1/6.8/26.4/0.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 150/5.9/6.0/18.6/0.2					

※都合により、献立を変更する場合がございます。