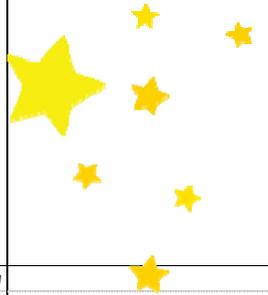
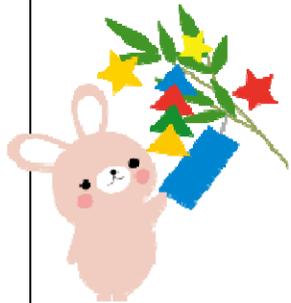
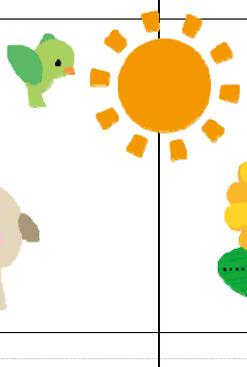
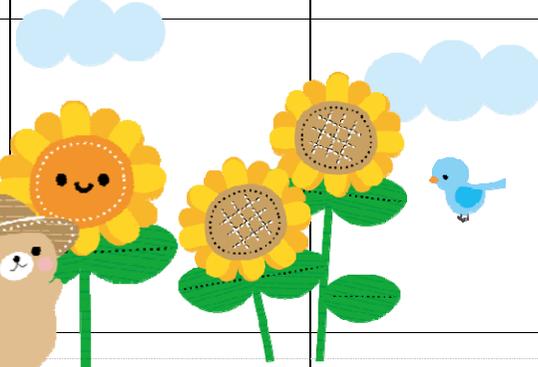


# 7月

# 献立カレンダー 前半

	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
おひるごはん	 ご飯 白糸タラの甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	 納豆ごはん ツナコロッケ 春雨サラダ みそ汁	 鉄分強化！ふりかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 夏野菜のシチュー キャベツと大根のサラダ ヨーグルト	 セタそうめん なすのそぼろ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.1/6.7/41.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/11.4/11.3/58.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/13.2/5.8/38.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/8.0/7.7/46.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 253/10.0/6.1/39.5/1.9	
おひるごはん	 ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 鶏肉と切干大根の煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	 夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(洋梨缶)	 ご飯 白糸タラの甘辛炒め 大根のそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 ソース焼きうどん かぼちゃとツナの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 豚肉の甘辛丼 小松菜と人参のじゃこ和え みそ汁	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/12.2/6.4/46.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/7.2/7.4/49.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.9/5.4/45.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/12.8/7.3/37.0/2.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.1/5.6/37.3/0.8	
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。



# 献立カレンダー 後半

	月	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土
おひるごはん						
		じゃこご飯 ツナコロッセ 春雨サラダ みぞ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みぞ汁 フルーツ(みかん缶)	ご飯 夏野菜のシチュー キャベツと大根のサラダ ヨーグルト	ひまわりライス なすと玉ねぎのツナ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	
栄養価		Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 375/11.1/10.3/58.0/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 269/13.2/5.7/39.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/8.0/7.7/46.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 290/8.8/6.5/47.7/0.4	
	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	
おひるごはん						
	ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 鶏肉と切干大根の煮物 スープ フルーツ(オレンジ)	夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(洋梨缶)	ご飯 白糸タラの甘辛炒め 大根のどぼろ煮 みぞ汁 フルーツ(バナナ)	ソース焼きうどん かぼちゃとツナの煮物 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	豚肉の甘辛丼 小松菜と人参のじゃこ和え みぞ汁	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/12.7/6.4/46.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/7.7/7.4/49.3/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/10.9/5.4/45.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 265/12.8/7.3/37.0/2.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 258/12.1/5.6/37.3/0.8	
	7月29日	7月30日	7月31日			
おひるごはん						
	ご飯 白糸タラの甘酢あんかけ ブロッコリーと鶏肉の中華炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	納豆ごはん ツナコロッセ 春雨サラダ みぞ汁	鉄分強化！ふいかけご飯 カラスカレイの和風ステーキ 小松菜と鶏肉のバターソテー みぞ汁 フルーツ(バナナ)			
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 288/14.1/6.7/41.4/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 387/11.4/11.3/58.8/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 266/13.2/5.7/38.9/0.8			

※都合により、献立を変更する場合がございます。