



献立カレンダー 前半



	月	火	水	木	金		
			7月1日	7月2日	7月3日		
おひるごはん							
栄養価			Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.4/7.7/38.0/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/7.6/8.4/46.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 281/12.3/7.2/40.1/0.5		
	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日		
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.6/6.9/46.8/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/9.9/6.1/40.6/1.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 294/13.6/7.3/41.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 275/7.8/5.5/47.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/6.8/9.8/49.1/0.8		
	7月13日	7月14日					
おひるごはん							
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/15.2/8.6/44.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.6/7.2/44.3/1.9					

※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 7月15日	木 7月16日	金 7月17日		
おひるごはん			 ご飯 カラスカレイの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みぞ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 夏野菜のシチュー 大根ときゅうりのごま和え フルーツ(オレンジ)	 豚肉の甘辛丼 ほうれん草とコーンの中華和え すまし汁		
栄養価			Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.4/7.6/38.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/7.6/8.4/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.6/7.1/40.3/0.6		
	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日		
おひるごはん	 ご飯 助宗タラの豆乳クリームソース 切干大根の煮物 スープ フルーツ(パイナップル)	 ●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナみそ炒め じゃが芋の含め煮 フルーツ(みかん缶)	 ご飯 鮭の竜田焼き 鶏肉と大根の煮物 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)	 夏野菜カレー キャベツと人参のサラダ フルーツ(黄桃缶)	 鉄分強化！ふりかけご飯 ツナコロッケ きゅうりのナムル風サラダ みぞ汁		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 304/12.6/6.9/46.8/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 318/8.8/8.5/49.7/0.5	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/13.7/7.3/41.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/7.7/5.5/48.7/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 317/6.9/9.8/49.1/0.8		
	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日		
おひるごはん	 ひじきご飯 助宗タラの甘酢あん ブロッコリーと鶏肉の炒め物 みぞ汁 フルーツ(白桃缶)	 ソース焼きうどん さつまいもの甘煮 すまし汁 フルーツ(オレンジ)	 ご飯 カラスカレイの和風焼き 小松菜と鶏肉のバターソテー みぞ汁 フルーツ(バナナ)	 ご飯 夏野菜のシチュー 大根ときゅうりのごま和え フルーツ(オレンジ)	 豚肉の甘辛丼 ほうれん草とコーンの中華和え すまし汁		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 323/15.3/8.6/44.6/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 286/10.6/7.2/44.3/1.9	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/9.4/7.6/38.2/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/7.6/8.4/46.8/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/12.6/7.1/40.3/0.6		

※都合により、献立を変更する場合がございます。