



# 7月の献立



-----線より下は3時のおやつです 午前10時のおやつは温めた牛乳とおせんべいやクッキーです。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 肉じゃが 酢の物	焼きそば コーンとカメのサラダ かき卵汁	肉豆腐丼 胡麻サラダ 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ おかか和え	セタメニュー	
ホットケーキ	オレンジ寒天	粉ふきいも	シフォンケーキ	おにぎり	
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 南瓜のそぼろ煮 胡麻酢和え	茄子のトマトサラダ コールスロー ワカメスープ	豚の生姜焼き丼 大根サラダ けんちん汁	ご飯 豚汁 ハパソの付け焼き 千草和え	二色サンド クリームシチュー みかんサラダ	
ピザトースト	ぶどうゼリー	蒸しパン	バナナケーキ	おにぎり	
16	17	18	19	20	21
海の日	冷やしそうめん ひじきのポトサラダ	夏野菜カレーライス フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 三色漬け	レーズンパン ミネストローネ パインサラダ	
	アセロラゼリー	わらびもち	ココアのケーキ	おにぎり	
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き ポパイサラダ	味噌ラーメン ツナサラダ	きのこご飯 ジャーマンポテト 野菜スープ	ご飯 みそ汁 魚の味噌煮 白和え	バターロール ミートボール汁 りんごサラダ	
アップルゼリー	誕生日ケーキ	焼きビーフン	パウンドケーキ	おにぎり	
30	31				
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 甘酢和え	冷やしうどん 卵入りサラダ				
フルーツヨーグルト	グレープフルーツゼリー				

栄養素 \ 日	7/9	7/10	7/11	7/12	7/13	7/23	7/24	7/25	7/26	7/27
エネルギー (kcal)	296	286	294	295	292	297	299	305	296	284
たんぱく質 (g)	9	9.7	16.8	15.5	9.7	13.7	13.3	10.2	20.5	12
カルシウム (mg)	102	104	55	122	99	55	42	47	94	39
鉄 (mg)	2.4	1.7	1.3	2.3	1.1	2.6	1.8	1.7	2.7	1.4
ビタミンC (mg)	49	45	11	14	26	17	16	16	11	18