



# 7月献立



月	火	水	木	金
	1	2	3	4
	焼きそば 大根サラダ スープ	カレーライス コールスロー 卵スープ	ご飯 みそ汁 魚の竜田揚げ 即席漬け	レーズンパン パン粉かつお みかんサラダ
	ブドウ寒天	蒸しパン	シフォンケーキ	おにぎり
7	8	9	10	11
七夕そうめん ポテトサラダ	ご飯 みそ汁 肉じゃが ポパイサラダ	三色丼 酢の物 コーンスープ	ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 甘酢和え	トースト 貝沢山スープ ヨーグルトサラダ
冷や汁	フルーツゼリー	ワッフル	わらびもち	おにぎり
14	15	16	17	18
ご飯 みそ汁 豚肉の生姜焼 甘酢漬け	冷やしうどん 卵入りサラダ	麻婆豆腐丼 おかか和え 中華スープ	ご飯 みそ汁 魚の香味焼き ごまサラダ	バターロール ミートボール汁 パインサラダ
二色サンド	オレンジ寒天	そばめし	ロールケーキ	おにぎり
21	22	23	24	25
海の日	冷やし中華 シュウマイ 豆腐のスープ	ミックスピラフ フレンチサラダ スープ	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨の酢の物	二色サンド 肉団子スープ マカロニサラダ
	アップルゼリー	お誕生日ケーキ	フルーツグルト	おにぎり
28	29	30	31	
ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜	冷やしそうめん ツナサラダ	魚の蒲焼き丼 三色漬け ワカメスープ	ご飯 みそ汁 南瓜のそばろ煮 胡麻酢和え	
マカロニ黄粉	パイン寒天	ラスク	バナナケーキ	

日	7月14日	15	16	17	18	7月28日	29	30	30
エネルギー	289	298	288	297	299	293	297	297	296
タンパク	16.1	15.9	20	13	12.6	9.3	15.7	11.8	9
カルシウム	61	49	113	68	45	52	37	52	102
鉄	2.2	2.3	2.3	2.1	1.5	1.7	1.8	0.8	2.4
ビタミン	13	17	28	13	26	2	14	7	49