



7月献立



月

火

水

木

金

土

		1	2	3	
		三色丼 千草和え 春雨スープ わらびもち	ご飯 みそ汁 煮魚 南瓜サラダ チーズ蒸しパン	サンドイッチ 大豆スープ 彩りサラダ おにぎり	
6	7	8	9	10	
ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜 ごはんせんべい	七タメニュー そうめん ポテトサラダ 七夕ゼリー	カレーライス コールスロー スープ ジャーマンポテト	ご飯 みそ汁 魚のムニエル 春雨の酢の物 バナナケーキ	ロールパン カニ入りシチュー みかんサラダ おにぎり	
13	14	15	16	17	
ご飯 みそ汁 魚の香味焼き 甘酢和え ホットケーキ	冷やし中華そば ワカメスープ オレンジ寒天	豚の生姜焼き丼 パインサラダ はんぺんスープ お好み焼き	茄子トマトパゲティ 大根サラダ 卵スープ フルーツグルト	二色サンド 肉団子スープ マカロニサラダ おにぎり	
20	21	22	23	24	
海の日	味噌ラーメン 卵入りサラダ	ひじきご飯 つくねみそ汁 即席漬け そばめし	ご飯 みそ汁 魚のあんかけ 白和え キャロットケーキ	黒糖パン パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり	
	フルーツポンチ				
27	28	29	30	31	
ご飯 すまし汁 魚の胡麻味噌ダレ おかか和え チャーハン	きのこパゲティ 和風サラダ スープ ぶどう寒天	厚揚げ餡かけ丼 甘酢漬け かき卵汁 ワッフル	冷やしうどん ツナサラダ ジュレ	レーズンパン ワンタンスープ バンバンジー おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	7/6	7/7	7/8	7/9	7/10	7/21	7/22	7/23	7/24
エネルギー (kcal)	284	274	293	295	283	290	279	316	301
タンパク質 (g)	10	12.9	11.8	16.6	11.7	12.5	8.9	14.8	11
カルシウム (mg)	89	46	104	88	105	59	142	107	104
鉄 (mg)	2.1	1.3	1.2	1.9	1	1.6	3.7	2	10
ビタミンC (mg)	2	13	25		24	19	12	11	22

