



# 7月の献立



月 火 水 木 金 土

				1	
				レーズンパン コーンクリームチュー マカロニサラダ おにぎり	
4	5	6	7	8	
ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 胡麻酢和え ジャマポト	焼きそば 大根サラダ わかめスープ ぶどうゼリー	魚の蒲焼き丼 甘酢和え 豆腐のスープ マカロニ黄粉	七夕そうめん ポテトサラダ サイダー寒天	食パン 肉団子スープ みかんサラダ おにぎり・煮干し	
11	12	13	14	15	
ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き もやしサラダ サンドウィッチ	煮込みうどん 卵入りサラダ りんご寒天	肉豆腐丼 コーンサラダ 中華スープ ワッフル	ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 甘酢漬け 黒糖蒸しパン	ロールパン パンプキンチュー パインサラダ おにぎり	
18	19	20	21	22	
うみの日	冷やし中華 南瓜ソテー スープ フルーツグルト	三色丼 酢の物 春雨スープ フライドポテト	ご飯 すまし汁 魚の味噌煮 ごまサラダ アセロラゼリー	ウィンナードック 具沢山スープ おにぎり・煮干し	
25	26	27	28	29	
ご飯 みそ汁 麻婆茄子 春雨の酢の物 チーズトースト	サンマ・麺 ツナサラダ みかんゼリー	カレーライス コールスロー スープ すいか	ご飯 みそ汁 魚の甘酢漬け ポト入り卵焼き 小豆蒸しパン	黒糖パン カニ入りシチュー フルーツサラダ おにぎり	

<お昼の栄養計算です>

栄養素 / 日付	4	5	6	7	8	11	12	13	14	15
エネルギー (kcal)	257	250	311	274	272	307	248	275	264	308
タンパク質 (g)	15.7	10.4	11.9	12.9	23.1	13.3	10.3	12.9	13.3	14.5
カルシウム (mg)	70	54	55	46	95	46	58	122	59	102
鉄 (mg)	1.8	1.2	1.1	1.3	1.2	1.4	1.3	1.4	1.7	0.5
ビタミンC (mg)	7	34	13	13	45	12	18	9	12	25

