



七月の献立



月 火 水 木 金 土

3	4	5	6	7	8
ご飯 みそ汁 魚のステーキ 南瓜サラダ	焼きそば 大根サラダ スープ	麻婆豆腐丼 三色酢の物 ワカメスープ	ご飯 みそ汁 豚の味噌漬け焼き 甘酢和え	七夕そうめん ポテトサラダ	パン スープ
サンドウィッチ	みかんゼリー	ワッフル	黒糖蒸しパン	おにぎり・煮干し	
10	11	12	13	14	15
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 春雨酢の物	スパゲティ苜蓿スープ フレンチサラダ スープ	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁	ご飯 みそ汁 豆腐ハンバーグ 茹で野菜	二色サンド 肉団子スープ みかんサラダ	パン スープ
すいか	ぶどう寒天	ドーナツ	小豆蒸しパン	おにぎり・煮干し	
17	18	19	20	21	22
山の日 	冷やし中華そば スープ	ミックスピラフ 醤油フレンチ 豚汁	ご飯 みそ汁 豚しゃぶ マカロニサラダ	レーズンパン クリームシチュー りんごサラダ	パン スープ
	フルーツヨーグルト	おはぎ	蒸しパン	おにぎり	
24	25	26	27	28	29
ご飯 みそ汁 煮魚 胡麻酢和え	冷やしそうめん ツナサラダ	カレーライス コールスロー スープ	ご飯 みそ汁 鶏の照り焼き 三色和え	ロールパン ミネストローネ パインサラダ	パン スープ
ご飯せんべい	フルーツゼリー	お誕生日ケーキ	枝豆	おにぎり・煮干し	
31					
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 和風サラダ					
フレンチトースト					



<お昼の栄養計算です>

栄養素 \ 日	10	11	12	13	14	24	25	26	27	28
エネルギー (kcal)	272	270	258	268	277	249	248	293	235	255
タンパク質 (g)	14.2	9.4	7.2	11.8	9	14.9	11.1	11.8	14	6.7
カルシウム (mg)	66	68	119	98	64	63	36	104	74	24
鉄 (mg)	1.6	1.1	2.7	2	0.8	1.2	1	1.2	1.2	0.3
ビタミンC (mg)	9	18	12	10	32	10	10	25	14	14

