



7月献立



月

火

水

木

金

土

2	3	4	5	6	7
ご飯 みそ汁 南瓜の加-餡かけ マカロニサラダ お好み焼き	焼きそば 大根サラダ きつねスープ 五平餅	魚の蒲焼き丼 三色漬け さつま汁 水ようかん	ご飯 みそ汁 肉豆腐 ワカメサラダ チーズ蒸しパン	☆七夕メニュー☆ 七夕そうめん 唐揚げ ホトサカ 二色サンド	
9	10	11	12	13	14
ご飯 みそ汁 魚の南部焼き 彩りサラダ マカロニきな粉	きのこスパゲティ フレンチサラダ スープ そばめし	ひじきご飯 即席漬け けんちん汁 スイカ	ご飯 みそ汁 肉じゃが 三色酢の物 黒糖蒸しパン	レーズンパン パンプキンシチュー りんごサラダ おにぎり	パン スープ
16	17	18	19	20	21
海の日	五目うどん ツナサラダ ワッフル	麻婆茄子丼 甘酢漬け ワカメスープ りんごゼリー	ご飯 みそ汁 豚の生姜焼き 胡麻サラダ 南瓜蒸しパン	バターロール 具沢山スープ パインサラダ おにぎり・煮干し	パン スープ
23	24	25	26	27	28
ご飯 みそ汁 魚の照り焼き 胡麻酢和え 枝豆	冷やし中華そば 肉団子スープ パイン寒天	カレーライス コールスロー スープ お楽しみケーキ	ご飯 みそ汁 ハンバーグ 茹で野菜 小豆蒸しパン	黒糖パン クリームシチュー みかんサラダ おにぎり	パン スープ
30	31				
ご飯 みそ汁 煮魚 甘酢和え チーズトースト	茄子のトマトパゲティ 醤油フレンチ 卵スープ ご飯せんべい				

<お昼の栄養計算です>

栄養素\日	9	10	11	12	13	23	24	25	26	27	果物 (週の平均)
エネルギー (kcal)	327	261	258	295	308	269	218	312	331	313	26
タンパク質 (g)	14.7	10.9	7.2	11.4	14.5	19.6	9	16.3	21.1	11.1	0.4
カルシウム (mg)	62	45	119	73	102	61	46	43	64	102	6
鉄 (mg)	1.8	1.1	2.7	1	0.5	0.6	1	0.7	1	0.6	0.1
ビタミンC (mg)	7	21	12	35	25	6	19	22	15	33	15

