



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日	
おひるごはん							7月15日 納豆ごはん ゆで鶏の中華風 きゅうりのツナサラダ みそ汁	
	<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 325/13.5/12.1/38.3/0.8							
おひるごはん	7月16日 ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	7月17日 ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ	7月18日 鉄分強化! ふいかげご飯 助宗タラの和風ステーキ ポパイソテー みそ汁 フルーツ(洋梨缶)	7月19日 ご飯 夏野菜のシチュー キャベツとわかめのサラダ ヨーグルト	7月20日 ●ひまわりライス なすと玉ねぎのツナ炒め ジャが芋の含め煮 フルーツ(バナナ)	7月21日 ご飯 秋鮭のみぞ焼き 豚肉と大根の大豆煮 すまし汁 フルーツ(パイン缶)	7月22日 ご飯 豆腐とエビのうま煮 鶏レバーのかりん焼き みそ汁	
	<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 306/15.9/7.8/41.0/0.8						<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 308/15.5/7.9/42.6/1.0	
おひるごはん	7月23日 鉄分強化! ふいかげご飯 白糸タラの磯辺焼き 鶏肉と切干大根煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	7月24日 夏野菜カレー トマトのごまサラダ フルーツ(白桃缶)	7月25日 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き ジャが芋のどぼろ煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	7月26日 ソース焼きうどん キンゲン菜の彩り和え すまし汁 フルーツ(黄桃缶)	7月27日 豚肉の甘辛丼 ジャが芋とコーンのサラダ みそ汁	7月28日 ご飯 白糸タラのムニエル トマトソース 豆腐のサラダ すまし汁 ヨーグルト	7月29日 納豆ごはん ゆで鶏の中華風 きゅうりのツナサラダ みそ汁	
	<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 271/11.0/5.0/44.2/0.9						<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 325/13.5/12.1/38.3/0.8	
おひるごはん	7月30日 ご飯 秋鮭のおろし煮 キャベツの中華炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	7月31日 ご飯 ツナコロッケ 春雨サラダ スープ						
	<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 306/15.9/7.8/41.0/0.8		<small>Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g</small> 332/8.8/8.0/55.1/0.6					

※都合により、献立を変更する場合がございます。