

☆7月の献立で一す☆

		7/1(水)	7/2(木)	7/3(金)	7/4(土)
昼食		鰯の蒲焼き	すき焼き風	カジキの味噌マヨ焼き	酢豚
		長芋と青菜のとりみ煮	胡瓜の酢味噌和え	白菜の胡麻和え	春雨サラダ
		キウイフルーツ	バナナ	なすのそぼろあんかけ	キウイフルーツ
		味噌汁	味噌汁	味噌汁	中華スープ
		ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-528kcal たんぱく質 24.7g	エネルギー-697kcal たんぱく質 25.6g	エネルギー-517kcal たんぱく質 23.6g	エネルギー-587kcal たんぱく質 20.6g
		脂質 11.0g 食塩相当量 2.6g	脂質 30.5g 食塩相当量 2.7g	脂質 15.6g 食塩相当量 2.9g	脂質 23.3g 食塩相当量 4.1g
おやつ		シュークリーム	マドレーヌ	白玉団子	エクレア
		7/6(月)	7/7(火)	7/8(水)	7/9(木)
昼食	7	天丼	ハヤシライス	カレイの磯辺焼き	がんもの煮物
		冷奴	大根サラダ	福袋の煮物	レバニラ炒め
		蕪のあちら漬け	冷奴	オレンジ	ナスの酢の物
		吸物		味噌汁	味噌汁
		おまけ	おまけ	ご飯	ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-587kcal たんぱく質 25.4g	エネルギー-598kcal たんぱく質 22.5g	エネルギー-579kcal たんぱく質 29.0g	エネルギー-501kcal たんぱく質 21.9g
		脂質 11.5g 食塩相当量 2.9g	脂質 22.1g 食塩相当量 3.7g	脂質 23.4g 食塩相当量 2.8g	脂質 13.2g 食塩相当量 2.0g
おやつ		大福	抹茶蒸しパン	豆乳プリン	黒糖蒸しパン
		7/13(月)	7/14(火)	7/15(水)	7/16(木)
昼食		回鍋肉	ちらし寿司	オムライス	鯖の味噌漬け焼き
		小松菜の辛子和え	千草焼き	ズッキーニのマリネ	茶碗蒸し
		メロン	揚げ茄子のおろし	パンプキンスープ	白菜の柚子胡椒和え
		中華スープ	吸物		吸物
		ご飯		おまけ	ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-602kcal たんぱく質 18.9g	エネルギー-644kcal たんぱく質 25.7g	エネルギー-707kcal たんぱく質 18.6g	エネルギー-548kcal たんぱく質 30.5g
		脂質 20.7g 食塩相当量 2.7g	脂質 16.8g 食塩相当量 4.5g	脂質 22.4g 食塩相当量 4.3g	脂質 13.5g 食塩相当量 3.9g
おやつ		とろろてん	ミルク葛餅風	チョコバナナ	クッキー
		7/20(月)	7/21(火)	7/22(水)	7/23(木)
昼食		かき揚げそば	そぼろご飯	鯉のフライ	夏野菜カレー
		高野豆腐の煮物	揚げ茄子のおろし浸し	肉じゃが	小海老入りサラダ
		ポテト	コールスローサラダ	なめたけおろし	温泉卵
		おまけ	味噌汁	吸物	中華スープ
		おまけ	おまけ	ご飯	ご飯
		おまけ	おまけ	おまけ	おまけ
		エネルギー-622kcal たんぱく質 22.8g	エネルギー-738kcal たんぱく質 26.9g	エネルギー-739kcal たんぱく質 34.6g	エネルギー-526kcal たんぱく質 21.8g
		脂質 16.8g 食塩相当量 6.2g	脂質 25.0g 食塩相当量 3.0g	脂質 27.9g 食塩相当量 3.1g	エネルギー-616kcal たんぱく質 23.7g
おやつ		抹茶のパウンドケーキ	コーヒーゼリー	アイス買ってきて	たこ焼き
		7/27(月)	7/28(火)	7/29(水)	7/30(木)
昼食		ちらし寿司	海老チリソース	真夏野菜カレー	冷やし中華
		茶碗蒸し	味噌マヨサラダ	冷奴	高野豆腐の含め煮
		さつま揚げの炒め物	メロン	じゃが芋のたらこ和え	スイカ
		吸物	中華スープ		オレンジ
		おまけ	ご飯		味噌汁
		おまけ	おまけ	おまけ	ご飯
		エネルギー-630kcal たんぱく質 30.9g	エネルギー-648kcal たんぱく質 25.3g	エネルギー-641kcal たんぱく質 19.9g	エネルギー-554kcal たんぱく質 19.7g
		脂質 12.3g 食塩相当量 6.0g	脂質 15.4g 食塩相当量 4.2g	脂質 23.8g 食塩相当量 3.2g	脂質 15.7g 食塩相当量 6.5g
おやつ		水まんじゅう	饅頭	とろろてん	チーズケーキ
		7/31(金)			
		刺身盛り合わせ			
		ハンサンスウサラダ			
		オレンジ			
		味噌汁			
		ご飯			
		おまけ			
		エネルギー-509kcal たんぱく質 26.2g			
		脂質 13.0g 食塩相当量 2.8g			
		レーズン蒸しパン			

※エネルギー量は、米飯100gで計算しております。おやつは、100kcal前後になります。

✉ fukusuke6683@gmail.com

☎ 054-269-6683

