



	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん							
	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 千ゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	ナポリタン キャベツのマヨサラダ スープ	鉄分強化! ふいかげご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/5.9/47.5/0.8	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.9/38.2/0.5	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.8/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 265Kcal/11.4g/10.6g/32.1g/0.8g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/11.8/11.6/51.0/0.9	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.6/9.1/41.9/0.9
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
おひるごはん							
	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ソース焼きうどん さつまいものツナサラダ みそ汁	ご飯 千キんと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそぼろ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	コーンピラフ 煮込みハンバーグ スパゲッティサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	鉄分強化! ふいかげご飯 助宗タラとじゃが芋のみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.1/4.0/40.7/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/8.7/38.5/1.2	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/8.4/37.9/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.6/11.9/42.8/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.9/7.2/43.6/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.0/6.9/45.1/0.7	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.3/7.0/45.2/0.9
おひるごはん	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。