



		7月 1日(水)	7月 2日(木)	7月 3日(金)	7月 4日(土)		
昼食		米飯 110g とんかつ ひじき煮 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 若鶏の和風ソース 白菜の炒め物 モロヘイヤのおかか和え 赤だし	ハヤシライス アスパラソテー カリフラワーサラダ フルーツ	米飯 110g 豚キムチ炒め キャベツのサラダ フルーツ 味噌汁		
3時		豆乳ドーナツ	小豆のパウンドケーキ	いちごパバロア	シューロールケーキ		
合計		総エネルギー 644 kcal 脂質 24.6g 炭水化物 88.7g 水分 287.4g 蛋白質 21.6g 炭水化物 88.7g 食塩相当量 2.6g	総エネルギー 588 kcal 脂質 23.4g 炭水化物 85.2g 水分 391.2g 蛋白質 28.9g 炭水化物 85.2g 食塩相当量 2.7g	総エネルギー 608 kcal 脂質 23.4g 炭水化物 83.3g 水分 299.3g 蛋白質 20.3g 炭水化物 83.3g 食塩相当量 2.6g	総エネルギー 580 kcal 脂質 17.4g 炭水化物 74.2g 水分 389.6g 蛋白質 21.4g 炭水化物 74.2g 食塩相当量 2.8g		
		7月 6日(月)	7月 7日(火)	7月 8日(水)	7月 9日(木)	7月 10日(金)	7月 11日(土)
昼食	七夕ちらし寿司 炊き合わせ 菜の花とささみの和え物 清汁	七夕そうめん 天ぷら 七夕杏仁 いなり寿司	米飯 110g ハンバーグきのこデミソース ブロッコリーのツナサラダ ジャムヨーグルト コンソメスープ	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み 筑前煮 フルーツ 漬物 味噌汁	チャーハン 焼餃子 キャベツのサラダ ワンタンスープ	炊込みご飯 ホッケの塩焼き さつま揚げの炒り煮 フルーツ 味噌汁	
3時	抹茶豆乳蒸パン	ねりきり(雑炊の恋)・おかき	パームクーヘンチョコ	マンゴープリン	マスカットゼリー	あずきミルクパバロア	
合計	総エネルギー 509 kcal 脂質 8.6g 炭水化物 84.6g 水分 329.6g 蛋白質 28.0g 炭水化物 84.6g 食塩相当量 3.1g	総エネルギー 748 kcal 脂質 19.9g 炭水化物 115.0g 水分 414.2g 蛋白質 24.4g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 5.4g	総エネルギー 573 kcal 脂質 21.4g 炭水化物 79.0g 水分 381.6g 蛋白質 20.8g 炭水化物 79.0g 食塩相当量 3.0g	総エネルギー 551 kcal 脂質 13.1g 炭水化物 88.5g 水分 471.9g 蛋白質 22.5g 炭水化物 88.5g 食塩相当量 3.5g	総エネルギー 512 kcal 脂質 15.2g 炭水化物 79.5g 水分 371.9g 蛋白質 18.0g 炭水化物 79.5g 食塩相当量 3.3g	総エネルギー 517 kcal 脂質 12.6g 炭水化物 77.6g 水分 418.3g 蛋白質 27.0g 炭水化物 77.6g 食塩相当量 2.1g	
		7月 13日(月)	7月 14日(火)	7月 15日(水)	7月 16日(木)	7月 17日(金)	7月 18日(土)
昼食	米飯 110g 鱈の味噌焼き チンゲン菜の炒め物 フルーツ 清汁	米飯 110g 豚肉と夏野菜のトマト煮 かぶと水菜のサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 五目卵焼き がんもの煮付 フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g たらのムニエルソース ブロッコリーソテー フルーツ 味噌汁	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツヨーグルト 味噌汁	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 アスパラと海老のサラダ フルーツ コンソメスープ	
3時	バナナパバロア	オレンジゼリー	りんごプリン	吹雪まんじゅう・おかき	今川焼	レーズン蒸パン	
合計	総エネルギー 541 kcal 脂質 15.4g 炭水化物 80.1g 水分 418.6g 蛋白質 23.2g 炭水化物 80.1g 食塩相当量 1.9g	総エネルギー 568 kcal 脂質 20.4g 炭水化物 81.0g 水分 471.5g 蛋白質 18.1g 炭水化物 81.0g 食塩相当量 2.0g	総エネルギー 514 kcal 脂質 14.2g 炭水化物 78.4g 水分 437.2g 蛋白質 22.2g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 3.2g	総エネルギー 561 kcal 脂質 19.4g 炭水化物 75.1g 水分 349.0g 蛋白質 20.5g 炭水化物 75.1g 食塩相当量 2.4g	総エネルギー 567 kcal 脂質 15.3g 炭水化物 79.9g 水分 364.4g 蛋白質 25.6g 炭水化物 79.9g 食塩相当量 2.7g	総エネルギー 559 kcal 脂質 15.7g 炭水化物 86.9g 水分 432.9g 蛋白質 22.5g 炭水化物 86.9g 食塩相当量 1.9g	
		7月 20日(月)	7月 21日(火)	7月 22日(水)	7月 23日(木)	7月 24日(金)	7月 25日(土)
昼食	米飯 110g 冷しゃぶのごまだれ 茄子の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 110g 赤魚の野菜あんかけ そばろ金平 フルーツヨーグルト 漬物 味噌汁	米飯 110g 鶏肉のさっぱり煮 とうがんの薄くず煮 ツナマヨサラダ 味噌汁	夏野菜カレー 菜の花のベーコンソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ	炊込みご飯 カレイの幽庵焼き ほうれん草のピーナッツ和え フルーツ とろろ昆布汁	うなぎ散らし寿司 根菜煮 フルーツ 清汁	
3時	スイスロール	はちみつレモンケーキ	かぼちゃパバロア	ストロベリーゼリー	ミニパンケーキ	キャラメルプリン	
合計	総エネルギー 578 kcal 脂質 20.2g 炭水化物 80.8g 水分 367.3g 蛋白質 22.7g 炭水化物 80.8g 食塩相当量 2.7g	総エネルギー 611 kcal 脂質 17.8g 炭水化物 93.5g 水分 399.2g 蛋白質 22.8g 炭水化物 93.5g 食塩相当量 2.8g	総エネルギー 521 kcal 脂質 16.8g 炭水化物 69.7g 水分 430.1g 蛋白質 27.3g 炭水化物 69.7g 食塩相当量 2.8g	総エネルギー 673 kcal 脂質 29.5g 炭水化物 87.9g 水分 315.0g 蛋白質 19.6g 炭水化物 87.9g 食塩相当量 2.5g	総エネルギー 504 kcal 脂質 13.4g 炭水化物 74.3g 水分 375.1g 蛋白質 24.5g 炭水化物 74.3g 食塩相当量 2.3g	総エネルギー 543 kcal 脂質 15.2g 炭水化物 81.8g 水分 360.5g 蛋白質 22.6g 炭水化物 81.8g 食塩相当量 2.6g	
		7月 27日(月)	7月 28日(火)	7月 29日(水)	7月 30日(木)	7月 31日(金)	
昼食	中華丼 チンゲン菜のナムル フルーツ 中華スープ	米飯 110g 鶏肉のガリッガリ焼き チーズサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 110g ぶりの照焼き 肉じゃが フルーツ 味噌汁	冷やし中華 焼売 いんげんのピーナッツ和え フルーツ	米飯 110g ポークジンジャーソテー ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 漬物 味噌汁		
3時	いちごプリン	抹茶パバロア	紅茶蒸パン	やわらか杏仁豆腐	コーヒーゼリー		
合計	総エネルギー 503 kcal 脂質 15.6g 炭水化物 72.9g 水分 507.6g 蛋白質 22.4g 炭水化物 72.9g 食塩相当量 2.6g	総エネルギー 515 kcal 脂質 12.6g 炭水化物 79.0g 水分 418.8g 蛋白質 24.6g 炭水化物 79.0g 食塩相当量 2.3g	総エネルギー 551 kcal 脂質 17.1g 炭水化物 82.1g 水分 363.6g 蛋白質 23.6g 炭水化物 82.1g 食塩相当量 2.5g	総エネルギー 549 kcal 脂質 12.9g 炭水化物 90.8g 水分 416.8g 蛋白質 22.0g 炭水化物 90.8g 食塩相当量 2.9g	総エネルギー 587 kcal 脂質 23.3g 炭水化物 79.8g 水分 454.5g 蛋白質 21.0g 炭水化物 79.8g 食塩相当量 2.5g		