

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
				01 鶏肉と野菜のオイスター炒め チンゲン菜の花がんも煮 きゅうりのごま和え すまし汁 K c a l 296 タンパク質g 18.4 脂質g 17.7 炭水化物g 19.2 塩分g 1.9
04 すき焼き風コロッケ&エビフライ スナップとコーンのソーテー 菜の花の玉子サラダ オニオンスープ K c a l 384 タンパク質g 12.3 脂質g 21.9 炭水化物g 38.7 塩分g 2.8	05 いかハンバーグ 切干大根煮 パスタサラダ みそ汁 フルーツ K c a l 240 タンパク質g 13.5 脂質g 9.7 炭水化物g 25.3 塩分g 1.9	06 鶏肉とかぼちゃの煮物 きくらげの玉子炒め 菜の花サラダ みそ汁 K c a l 371 タンパク質g 25.7 脂質g 21.5 炭水化物g 21.6 塩分g 2.5	07 発芽玄米ごはん 赤魚の和風焼き 高野豆腐の煮物 白菜の梅和え みそ汁 K c a l 269 タンパク質g 20.5 脂質g 10.2 炭水化物g 22.6 塩分g 1.8	08 鶏の甘辛とろろ丼 切干大根煮 春雨中華サラダ みそ汁 フルーツ K c a l 300 タンパク質g 13.0 脂質g 13.3 炭水化物g 32.5 塩分g 2.2
11 山菜ごはん ブリの照り焼き さつま芋の花天煮 夏野菜の和え物 みそ汁 山の日 K c a l 291 タンパク質g 20.7 脂質g 7.9 炭水化物g 34.6 塩分g 3.9	12 チキンピラフ パンプキンキッシュ 風 ビーフンサラダ スープ フルーツ K c a l 296 タンパク質g 10.4 脂質g 16.1 炭水化物g 30.2 塩分g 2.9	13 お楽しみメニュー お盆 K c a l 296 タンパク質g 10.4 脂質g 16.1 炭水化物g 30.2 塩分g 2.9	14 五目豆腐ハンバーグ ひじき煮 ほうれん草のサラダ みそ汁 みかんゼリー お楽しみメニュー K c a l 316 タンパク質g 13.2 脂質g 16.0 炭水化物g 34.1 塩分g 2.8	15 お楽しみメニュー K c a l 689 タンパク質g 21.6 脂質g 17.4 炭水化物g 113.4 塩分g 7.1
18 たまご風味かけごはん 豚肉とオクラのネバとろゴマ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草のオーロラソースかけ みそ汁 K c a l 406 タンパク質g 17.5 脂質g 26.0 炭水化物g 27.5 塩分g 2.4	19 ちくわ玉子丼 大豆五目煮 ブロッコリーのドレッシング和え みそ汁 フルーツ K c a l 309 タンパク質g 16.1 脂質g 12.8 炭水化物g 34.9 塩分g 2.9	20 赤魚のみそ焼き レンコンの煮物 カリフラワーのごま和え すまし汁 K c a l 244 タンパク質g 19.3 脂質g 7.9 炭水化物g 24.7 塩分g 2.0	21 冷やし薬味つけそうめん 天ぷら盛り合わせ キャベツの辛子和え みかんゼリー K c a l 654 タンパク質g 18.0 脂質g 14.6 炭水化物g 113.4 塩分g 2.7	22 冷やし中華 チヂミ さつま芋のコロコロサラダ フルーツヨーグルト K c a l 689 タンパク質g 21.6 脂質g 17.4 炭水化物g 113.4 塩分g 7.1
25 粒マスタード醤油ソースがけハンバーグ じゃが芋のバター炒め ブロッコリーのサラダ みそ汁 K c a l 260 タンパク質g 13.5 脂質g 13.0 炭水化物g 28.7 塩分g 2.5	26 うに風味かけごはん アジの煮付け ウィンナー炒め 白菜のサラダ みそ汁 K c a l 295 タンパク質g 20.4 脂質g 16.8 炭水化物g 16.5 塩分g 2.6	27 とんかつ ふきの煮物 冷奴 又は 温奴 みそ汁 K c a l 330 タンパク質g 16.6 脂質g 17.5 炭水化物g 26.4 塩分g 2.8	28 かに玉風甘酢あん さつま芋の花がんも煮 人参のツナサラダ ワントンスープ K c a l 413 タンパク質g 17.3 脂質g 20.9 炭水化物g 40.9 塩分g 3.1	29 鶏肉のレモン焼き れんこんのひじき煮 きゅうりのドレ和え みそ汁 K c a l 310 タンパク質g 16.4 脂質g 20.3 炭水化物g 18.2 塩分g 2.1



7月生まれのお誕生日会

