7月　1日　月曜日 ・ご飯　・鶏肉トマトソースかけ ・冷奴味噌かけ　・きのこサラダ ・吸物 ・デザート(バナナ)　・おやつ エネルギー：　570kcal　　たんぱく質：　25.9g カリウム　　：　780mg　　塩分　　：　2.2g	
7月　2日　火曜日 ・ご飯　・さわらの黄身焼き ・炊き合わせ　・南瓜の酢の物 ・味噌汁 ・デザート(フルーツ盛り合わせ)　・おやつ エネルギー：　487kcal　　たんぱく質：　23.2g カリウム　　：　937mg　　塩分　　：　1.9g	
7月　3日　水曜日 ・ご飯　・ピーマンの肉詰め ・筑前煮 ・卵豆腐　・吸物 ・デザート(バナナ)　・おやつ エネルギー：　491kcal　　たんぱく質：　20.7g カリウム　　：　666mg　　塩分　　：　2.2g	
7月　4日　木曜日 ・ご飯　・肉じゃが ・なすの中華炒め　・えのきのとろろあえ ・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　498kcal　　たんぱく質：　20.6g カリウム　　：　951mg　　塩分　　：　2.4g	
7月　5日　金曜日 ・ご飯　・ブリの照り焼き ・がんもの炊き合わせ ・わかめとキャベツの酢の物　・吸物 ・デザート(プリンスメロン)　・おやつ エネルギー：　534kcal　　たんぱく質：　23.4g カリウム　　：　714mg　　塩分　　：　2.1g	

7月　6日　土曜日 ・そうめん　・えびの天ぷら ・里芋のあんかけ ・トマトサラダ ・デザート(ゼリー)　・おやつ エネルギー：　512kcal　　たんぱく質：　21.4g カリウム　　：　754mg　　塩分　　：　3.3g	
7月　8日　月曜日 ・ご飯　・酢豚 ・キャベツの煮浸し ・オニオンサラダ　・味噌汁 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　510kcal　　たんぱく質：　20.3g カリウム　　：　755mg　　塩分　　：　3.5g	
7月　9日　火曜日 ・ご飯　・イワシの煮付け ・冬瓜の人参そぼろあんかけ ・もやしと油あげ酢の物　・吸物 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　543kcal　　たんぱく質：　25.9g カリウム　　：　830mg　　塩分　　：　1.8g	
7月　10日　水曜日 ・鮭ごはん　・コロッケ ・切干大根の五目煮 ・オクラの胡麻酢和え　・味噌汁 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　562kcal　　たんぱく質：　17.1g カリウム　　：　903mg　　塩分　　：　2.6g	
7月　11日　木曜日 ・ご飯　・クロメバルの煮付け ・青梗菜としめじの中華炒め ・ジャガイモの煮物　・吸物 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　466kcal　　たんぱく質：　22.5g カリウム　　：　959mg　　塩分　　：　2.6g	

7月　12日　金曜日 ・ご飯　・チンジャオロース ・里芋の柚子煮　・トマトサラダ ・オクラとワカメのスープ ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　477kcal　　たんぱく質：　18.8g カリウム　　：　644mg　　塩分　　：　1.8g	
7月　13日　土曜日 ・ご飯　・八宝菜 ・炊き合わせ厚揚げ　・春雨酢の物 ・味噌汁 ・デザート(ゼリー)　・おやつ エネルギー：　494kcal　　たんぱく質：　20.7g カリウム　　：　710mg　　塩分　　：　2.4g	
7月　15日　月曜日 ・赤米ご飯　・サケの塩焼き ・マーボー豆腐 ・きゅうりとワカメ酢の物　・吸物 ・デザート(バナナ)　・おやつ エネルギー：　492kcal　　たんぱく質：　24.0g カリウム　　：　675mg　　塩分　　：　1.9g	
7月　16日　火曜日 ・ご飯　・照焼きチキン ・炊き合わせ南瓜 ・豆サラダ　・きのこスープ ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　586kcal　　たんぱく質：　23.6g カリウム　　：　882mg　　塩分　　：　2.1g	
7月　17日　水曜日 ・ご飯　・ビーフカレー ・冬瓜のかにあんかけ ・海草サラダ ・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ エネルギー：　576kcal　　たんぱく質：　15.8g カリウム　　：　620mg　　塩分　　：　3.5g	

7月　18日　木曜日 ・ご飯　・和風ハンバーグ ・刻み昆布の煮物 ・トマトサラダ　・吸物 ・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ エネルギー：　530kcal　　たんぱく質：　21.2g カリウム　　：　998mg　　塩分　　：　2.5g	
7月　19日　金曜日 ・ご飯　・海老のチリソース ・なすの煮浸し ・卵豆腐　・味噌汁 ・デザート(金瓜)　・おやつ エネルギー：　529kcal　　たんぱく質：　23.5g カリウム　　：　649mg　　塩分　　：　2.8g	
7月　20日　土曜日 ・ご飯　・豚肉のケチャップ炒め ・麩の炊き合わせ ・南瓜のサラダ　・吸物 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　510kcal　　たんぱく質：　19.0g カリウム　　：　884mg　　塩分　　：　2.5g	
7月　22日　月曜日 ・ご飯　・松風焼き ・野菜のカレー炒め ・長芋のポン酢和え　・味噌汁 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　529kcal　　たんぱく質：　26.4g カリウム　　：　789mg　　塩分　　：　2.3g	
7月　23日　火曜日 ・ご飯　・さばの味噌煮 ・南瓜の煮物 ・オニオンサラダ　・吸物 ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　588kcal　　たんぱく質：　20.1g カリウム　　：　752mg　　塩分　　：　2.0g	

7月　24日　水曜日 ・ご飯　・ロールキャベツ風 ・グリンピースの卵とじ ・もやしと油揚げ酢の物　・南瓜のｽｰﾌﾟ ・デザート(すいか)　・おやつ エネルギー：　632kcal　　たんぱく質：　25.5g カリウム　　：　1008mg　　塩分　　：　1.8g	
7月　25日　木曜日 ・冷し中華　・焼売 ・なすの中華炒め ・金時豆 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　537kcal　　たんぱく質：　23.1g カリウム　　：　849mg　　塩分　　：　1.8g	
7月　26日　金曜日 ・ご飯　・トンカツ ・あらめの煮物 ・中華サラダ　・吸物 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　656kcal　　たんぱく質：　23.1g カリウム　　：　711mg　　塩分　　：　2.3g	
7月　27日　土曜日 ・ご飯　・いわしの蒲焼き風 ・あんかけ豆腐 ・焼きなすのおろし和え　・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　543kcal　　たんぱく質：　28.2g カリウム　　：　869mg　　塩分　　：　2.3g	
7月　29日　月曜日 ・ご飯　・ブリの煮付け ・里芋のあんかけ ・春雨酢の物　・味噌汁 ・デザート(ヨーグルト)　・おやつ エネルギー：　513kcal　　たんぱく質：　21.2g カリウム　　：　729mg　　塩分　　：　2.6g	

7月　30日　火曜日 ・ハヤシライス ・高野豆腐の卵とじ ・冬瓜の水晶煮 ・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ エネルギー：　613kcal　　たんぱく質：　21.0g カリウム　　：　598mg　　塩分　　：　3.4g	
7月　31日　水曜日 ・ご飯　・カレイの煮付け ・筑前煮　・マカロニサラダ ・春雨スープ ・デザート(杏仁豆腐)　・おやつ エネルギー：　487kcal　　たんぱく質：　24.8g カリウム　　：　647mg　　塩分　　：　2.2g	