7 月　1　日　　火 曜日

- ご飯
- ピーマンの肉詰め
- しいたけ炊き合わせ
- 長芋のポン酢あえ
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　476　kcal　たんぱく質：　18　g
カリウム　：　869　mg　塩分　：　2.2　g

7 月　2　日　　水 曜日

- ご飯
- 鯖煮付け
- ピーマン･もやし炒め
- マカロニサラダ
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　634　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　3　日　　木 曜日

- ご飯
- チキングラタン
- あらめの煮物
- 春雨酢の物
- 味噌汁
- バナナ

エネルギー：　565　kcal　たんぱく質：　26.2　g
カリウム　：　767　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　4　日　　金 曜日

- 散らし寿司
- 里芋のあんかけ
- 豆腐田楽
- 金時豆
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　524　kcal　たんぱく質：　22.2　g
カリウム　：　1030　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　5　日　　土 曜日

- ご飯
- チキンと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰ
- 夏野菜ケチャップ炒め
- 卵豆腐
- きのこスープ
- 杏仁豆腐

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：　23.9　g
カリウム　：　662　mg　塩分　：　2.1　g

7月　7　日　　月曜日

- そうめん　　・
- キス天ぷら
- 里芋のあんかけ
- フレンチサラダ　　・ 七夕ゼリー

エネルギー：　428　kcal　たんぱく質：　18　g
カリウム　：　572　mg　塩分　：　3.2　g

7月　8　日　　火曜日

- ご飯　　・ 鮭のちゃんちゃん焼き
- なす炊き合わせ
- ポテトサラダ
- 吸物　　・ ゼリー

エネルギー：　525　kcal　たんぱく質：　21.3　g
カリウム　：　861　mg　塩分　：　2.9　g

7月　9　日　　水曜日

- ご飯　　・ 豚しゃぶ
- 大豆五目煮
- いんげんのごま和え
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　23.6　g
カリウム　：　1021　mg　塩分　：　2　g

7月　10　日　　木曜日

- 冷し中華　　・
- 高野豆腐炊き合わせ
- 金時豆
- 　　・ ヨーグルト

エネルギー：　449　kcal　たんぱく質：　21.6　g
カリウム　：　701　mg　塩分　：　1.9　g

7月　11　日　　金曜日

- ご飯　　・ 肉じゃが
- ほうれん草・もやし炒め
- 人参の酢味噌和え
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　464　kcal　たんぱく質：　20.7　g
カリウム　：　1073　mg　塩分　：　2.2　g

7 月　12　日　　土 曜日

- ご飯
- 黒メバルの野菜あんかけ
- マーボー茄子
- 冷奴
- ポテトとトマトのスー
- ヨーグルト

エネルギー：　540　kcal　たんぱく質：28.8 g
カリウム　：　893　mg　塩分　：　2.7　g

7 月　14　日　　月 曜日

- ご飯
- かれいの煮付け
- 大豆のトマト煮
- 南瓜のサラダ
- そうめん汁
- スイカ

エネルギー：　506　kcal　たんぱく質：23.5 g
カリウム　：　923　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　15　日　　火 曜日

- ご飯
- 和風ハンバーグ
- じゃが芋炊き合わせ
- トマトサラダ
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　573　kcal　たんぱく質：21.7 g
カリウム　：　962　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　16　日　　水 曜日

- ご飯
- キスフライ
- きんぴら柳川風
- フレンチサラダ
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　510　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　696　mg　塩分　：　2　g

7 月　17　日　　木 曜日

- ご飯
- チキン南蛮
- キャベツオイスター炒め
- おくらのごま和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　24　g
カリウム　：　632　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　18　日　　金 曜日

- 鮭ご飯　　・ コロッケ
- いんげん味噌和え
- 卵豆腐
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：　20.2　g
カリウム　：　785　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　19　日　　土 曜日

- ご飯　　・ 松風焼き
- 茄子炊き合わせ
- きゅうりとワカメ酢の物
- しいたけポタージュ・ スイカ

エネルギー：　559　kcal　たんぱく質：　24.3　g
カリウム　：　997　mg　塩分　：　1.8　g

7 月　21　日　　月 曜日

- ご飯　　・ 牛肉卵とじ
- 南瓜炊き合わせ
- 合い混ぜ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　542　kcal　たんぱく質：　27.1　g
カリウム　：　867　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　22　日　　火 曜日

- ご飯　　・ 鯖の煮付け
- じゃが芋のクリームあえ
- オニオンサラダ
- 味噌汁　　・ ゼリー

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　20.4　g
カリウム　：　742　mg　塩分　：　3.6　g

7 月　23　日　　水 曜日

- ご飯　　・ トンカツ
- 里芋炊き合わせ
- きゅうりの酢の物
- コンソメスープ　　・ スイカ

エネルギー：　631　kcal　たんぱく質：　22.5　g
カリウム　：　690　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　24　日　　木 曜日

- ご飯　　・ さわら西京焼き
- 高野豆腐炊き合わせ
- 海草サラダ
- ビシソワーズ　　・ スイカ

エネルギー：　560　kcal　たんぱく質：25.9 g
カリウム　：　915　mg　塩分　　：　3　g

7 月　25　日　　金 曜日

- ご飯　　・ 照り焼きチキン
- 茄子の炒め物
- 長芋のポン酢和え
- 味噌汁　　・ バナナ

エネルギー：　544　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　857　mg　塩分　　：　2.8　g

7 月　26　日　　土 曜日

- そうめん　　・
- あじの天ぷら
- 南瓜となすの天ぷら
- 人参の酢味噌和え・ ヨーグルト

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：18.5 g
カリウム　：　548　mg　塩分　　：　3.1　g

7 月　28　日　　月 曜日

- ご飯　　・ 太刀魚の南蛮漬け
- なすときのこの煮浸し
- 南瓜のサラダ
- 吸物　　・ バナナ

エネルギー：　602　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　872　mg　塩分　　：　1.5　g

7 月　29　日　　火 曜日

- ご飯　　・ 鶏肉トマトソースかけ
- キャベツの卵とじ
- オクラおかか和え
- 味噌汁　　・ スイカ

エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：26.8 g
カリウム　：　794　mg　塩分　　：　2.5　g

7 月　30　日　　水 曜日 ・ ご飯　　・ ﾄﾝﾎﾞｼﾋﾞの甘酢あんかけ ・ 刻み昆布の煮物 ・ トマトサラダ ・ 味噌汁　　・ エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：21.6 g カリウム　：　934　mg　塩分　　：　2.1　g	
7 月　31　日　　木 曜日 ・ ご飯　　・ 豚肉の味噌炒め ・ なす炊き合わせ ・ きゅうりの酢の物 ・ コンソメスープ　　・ エネルギー：　446　kcal　たんぱく質：18.2 g カリウム　：　604　mg　塩分　　：　1.8　g	

7