7 月　1　日　　水 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ほうれん草の卵とじ
- 海草サラダ
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　519　kcal　たんぱく質：　21.8　g
カリウム　：　947　mg　塩分　：　2.4　g

7 月　2　日　　木 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- オクラ炒め
- 南瓜のサラダ
- 冷やし茶碗蒸し
- スイカ

エネルギー：　688　kcal　たんぱく質：　28.1　g
カリウム　：　920　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　3　日　　金 曜日

- ごはん
- チキンと野菜のバンバンジー
- なすの炊き合わせ
- きのこのみぞれ和え
- 吸い物
- バナナ

エネルギー：　608　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　908　mg　塩分　：　1.9　g

7 月　4　日　　土 曜日

- ごはん
- アジのフライ
- 大豆のトマト煮
- いんげんのごま和え
- コンソメスープ
- スイカ

エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：　22.4　g
カリウム　：　869　mg　塩分　：　1.7　g

7 月　6　日　　月 曜日

- ごはん
- タラの甘酢あんかけ
- ひじきの煮物
- コールサラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　452　kcal　たんぱく質：　18.4　g
カリウム　：　775　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　7　日　　火 曜日

- そうめん
- キスの天ぷら
- 豆腐田楽
- 人参のサラダ
- ゼリー

エネルギー：　477　kcal　たんぱく質：　21.4　g
カリウム　：　554　mg　塩分　：　2.9　g

7 月　8　日　　水 曜日

- ごはん
- さんまの煮付け
- 里芋の炊き合わせ
- わかめとキャベツの酢の物
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　670　kcal　たんぱく質：　27.7　g
カリウム　：　665　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　9　日　　木 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- 切干大根の五目煮
- さつま芋おろし和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　630　kcal　たんぱく質：　19.8　g
カリウム　：　898　mg　塩分　：　1.6　g

7 月　10　日　　金 曜日

- ごはん
- タラの蒲焼風
- グリンピースの卵とじ
- にんじん味噌和え
- ポテトとトマトのスープ
- ヨーグルト

エネルギー：　433　kcal　たんぱく質：　20.8　g
カリウム　：　641　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　11　日　　土 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 南瓜の煮物
- もやしのからし和え
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　541　kcal　たんぱく質：　19.5　g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　1.6　g

7 月　13　日　　月 曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- ピーマンともやし炒め
- キュウリの酢の物
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　768　mg　塩分　：2.3 g

7 月　14　日　　火 曜日

- ごはん
- さわらの西京焼き
- 長芋の白煮
- 玉葱のオカカ和え
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　474　kcal　たんぱく質：22.7 g
カリウム　：　1066　mg　塩分　：2.1 g

7 月　15　日　　水 曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- じゃが芋炒め
- 冷奴
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　596　kcal　たんぱく質：25.7 g
カリウム　：　864　mg　塩分　：2.2 g

7 月　16　日　　木 曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- マーボー茄子
- 中華サラダ
- かき玉汁
- スイカ

エネルギー：　740　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　748　mg　塩分　：2.9 g

7 月　17　日　　金 曜日

- ごはん
- チキングラタン
- 大豆のトマト煮
- ほうれん草ののり和え
- 吸い物
- スイカ

エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：27.9 g
カリウム　：　1129　mg　塩分　：1.9 g

7 月　18　日　　土 曜日

- 散らし寿司　　・ さんまの煮付け
- 里芋の炊き合わせ
- 金時豆
- 味噌汁　　・ スイカ

エネルギー：　594　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　931　mg　塩分　　：　2.4　g

7 月　20　日　　月 曜日

- 冷やし中華　　・
- 高野豆の炊き合わせ
- 豆サラダ
- 　　・ ヨーグルト

エネルギー：　445　kcal　たんぱく質：21.6 g
カリウム　：　653　mg　塩分　　：　1.7　g

7 月　21　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 牛肉卵とじ
- ピーマンともやし炒め
- スパゲティサラダ
- 味噌汁　　・ スイカ

エネルギー：　578　kcal　たんぱく質：　25　g
カリウム　：　603　mg　塩分　　：　2.1　g

7 月　22　日　　水 曜日

- ごはん　　・ 鯖の塩焼き
- じゃが芋の煮ころがし
- わかめの酢の物
- 吸い物　　・

エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：18.3 g
カリウム　：　831　mg　塩分　　：　2　g

7 月　23　日　　木 曜日

- ごはん　　・ チキン南蛮
- 刻み昆布の煮物
- トマトサラダ
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：24.4 g
カリウム　：　1029　mg　塩分　　：　2　g

7 月　24　日　　金 曜日

- ごはん
- タラの煮付け
- キャベツの卵とじ
- なすの味噌和え
- きのこスープ
- ゼリー

エネルギー：　406　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　1029　mg　塩分　：　2　g

7 月　25　日　　土 曜日

- ごはん
- 牛すき焼き煮
- きゅうりの酢の物
-
- 吸い物
- スイカ

エネルギー：　481　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　740　mg　塩分　：　3.2　g

7 月　27　日　　月 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- 大豆五目煮
- 人参の酢味噌和え
- 吸い物
- スイカ

エネルギー：　556　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　mg　塩分　：　2.8　g

7 月　28　日　　火 曜日

- ごはん
- さわら西京焼き
- 南瓜の煮物
- 会い混ぜ
- 冷やし茶碗蒸し
- ヨーグルト

エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：29.1 g
カリウム　：　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　29　日　　水 曜日

- ごはん
- トンカツ
- 長芋の白煮
- ピーマンのおかか和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：18.6 g
カリウム　：　mg　塩分　：　2　g

7 月　30　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ タラの野菜あんかけ ・ やわらかがんもの炊き合わせ ・ 焼き茄子 ・ 吸い物　　・ スイカ エネルギー：　426　kcal　たんぱく質：19.6 g カリウム　：　　mg　塩分　　：2.5 g	
7 月　31　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 黒メバルの煮付け ・ 茄子の揚げ煮 ・ 春雨サラダ ・ ｺｰﾝｸﾘｰﾑｽｰﾌﾟ　・ 瓜 エネルギー：　511　kcal　たんぱく質：19.1 g カリウム　：　　mg　塩分　　：2.4 g	