7月　1　日　　金曜日

・ 赤米ごはん　　・ 豚の生姜焼き
・ 高野豆腐の卵とじ
・ 小松菜のマヨネーズ和え
・ 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　508　kcal　たんぱく質：25.3 g
カリウム　：　764　mg　塩分　　：　2.2　g

7月　4　日　　月曜日 ・冷し中華　　・やわらかがんもの炊き合わせ ・小松菜の味噌和え ・ ・　　・ヨーグルト エネルギー：　405　kcal　たんぱく質：18.8 g カリウム　：　595　mg　塩分　：1.5 g	
7月　5　日　　火曜日 ・ごはん　　・チキンと野菜のバンバンジー ・なすの揚げ煮 ・南瓜の酢の物 ・吸物　　・バナナ エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：21.8 g カリウム　：　831　mg　塩分　：1.8 g	
7月　6　日　　水曜日 ・ごはん　　・八宝菜 ・豆腐田楽 ・ほうれん草のごま和え ・中華スープ　　・瓜 エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：19.8 g カリウム　：　844　mg　塩分　：1.8 g	
7月　7　日　　木曜日 ・七夕そうめん　　・ムツの天ぷら ・南瓜の炊き合わせ ・トマトサラダ ・　　・ゼリー エネルギー：　537　kcal　たんぱく質：19.1 g カリウム　：　655　mg　塩分　：3.1 g	
7月　8　日　　金曜日 ・ごはん　　・トマトソースハンバーグ ・筑前煮 ・えのきのとろろあえ ・味噌汁　　・ゼリー エネルギー：　531　kcal　たんぱく質：21.5 g カリウム　：　927　mg　塩分　：2.4 g	

7 月　11　日　　月 曜日

- ごはん
- 鶏の味噌焼き
- あらめの煮物
- フレンチサラダ
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　548　kcal　たんぱく質：22.6 g
カリウム　：　837　mg　塩分　：　2.7　g

7 月　12　日　　火 曜日

- 散らし寿司
- 長芋の白煮
- 人参の味噌和え
- 金時豆
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：16.1 g
カリウム　：　983　mg　塩分　：　2　g

7 月　13　日　　水 曜日

- ごはん
- 松風焼き
- スパケチャップ炒め
- 海草サラダ
- 野菜スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　624　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　14　日　　木 曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- なすの揚げ煮
- 小松菜の酢味噌和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　711　kcal　たんぱく質：30.1 g
カリウム　：　838　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　15　日　　金 曜日

- ごはん
- 鶏むね肉のあんかけ
- 南瓜の煮物
- きゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　499　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　772　mg　塩分　：　1.5　g

7 月　18　日　　月 曜日

- 赤飯
- 鯖の煮付け
- グリンピースの卵とじ
- ゆかり和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　520　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　656　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　19　日　　火 曜日

- ごはん
- ロールキャベツ風
- ピーマンともやしの炒め物
- 焼きなす
- 吸い物
- ヨーグルト

エネルギー：　462　kcal　たんぱく質：　17.7　g
カリウム　：　783　mg　塩分　：　1.9　g

7 月　20　日　　水 曜日

- 鮭ごはん
- コロッケ
- なすときのこの煮浸し
- 春雨酢の物
- わかめスープ
- スイカ

エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：　15.5　g
カリウム　：　707　mg　塩分　：　1.7　g

7 月　21　日　　木 曜日

- ごはん
- 鶏の柚子こしょう風味
- やわらかがんもの炊き合わせ
- 合い混ぜ
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：　25.3　g
カリウム　：　783　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　22　日　　金 曜日

- 焼きそば
-
- 大豆五目煮
- 南瓜のサラダ
-
- 杏仁豆腐

エネルギー：　453　kcal　たんぱく質：　20.9　g
カリウム　：　875　mg　塩分　：　3.5　g

7 月　25　日　　月 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- ピーマンのおかか和え
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　599　kcal　たんぱく質：19.7 g
カリウム　：　797　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　26　日　　火 曜日

- ごはん
- 鮭のムニエル
- 小松菜ときのこの煮浸し
- トマトサラダ
- 南瓜のｽｰﾌﾟ
- ヨーグルト

エネルギー：　640　kcal　たんぱく質：24.5 g
カリウム　：　1174　mg　塩分　：　1.9　g

7 月　27　日　　水 曜日

- ごはん
- 照焼チキン
- じゃが芋のクリーム和え
- 中華サラダ
- 吸い物
- スイカ

エネルギー：　599　kcal　たんぱく質：22.1 g
カリウム　：　772　mg　塩分　：　2.7　g

7 月　28　日　　木 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- 焼き茄子のおろし和え
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　423　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　730　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　29　日　　金 曜日

- ごはん
- 酢豚
- 冷奴
- 海草サラダ
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　562　kcal　たんぱく質：23.1 g
カリウム　：　754　mg　塩分　：　2.6　g