7月　3　日　　月曜日

- ごはん
- ハンバーグ
- 筑前煮
- きゅうりの酢の物
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　573　kcal　たんぱく質：21.8 g
カリウム　：　856　mg　塩分　：2.2 g

7月　4　日　　火曜日

- 冷し中華
- やわらかがんも炊き合わせ
- さつま芋の甘煮
- 杏仁豆腐

エネルギー：　497　kcal　たんぱく質：19.3 g
カリウム　：　675　mg　塩分　：1.2 g

7月　5　日　　水曜日

- ごはん
- バンバンジー
- なすの揚げ煮
- ゆかり和え
- 吸物
- スイカ

エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　756　mg　塩分　：2 g

7月　6　日　　木曜日

- ごはん
- 青椒肉絲
- 里芋炊き合わせ
- きゅうりの酢の物
- 春雨スープ
- バナナ

エネルギー：　465　kcal　たんぱく質：20 g
カリウム　：　602　mg　塩分　：1.7 g

7月　7　日　　金曜日

- そうめん
- あじの天ぷら
- キャベツの卵とじ
- トマトサラダ
- ゼリー

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：22.3 g
カリウム　：　623　mg　塩分　：3 g

7 月　10　日　　月 曜日

- ごはん　　・ 赤魚の煮付け
- なすときのこの煮浸し
- 豆サラダ
- 味噌汁　　・ スイカ･バナナ

エネルギー：　468　kcal　たんぱく質：21.3 g
カリウム　：　794　mg　塩分　：　2.4　g

7 月　11　日　　火 曜日

- ごはん　　・ 鶏の味噌焼き
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- フレンチサラダ
- 吸物　　・ スイカ

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：24.9 g
カリウム　：　785　mg　塩分　：　2.4　g

7 月　12　日　　水 曜日

- 散らし寿司　　・ 鯖の煮付け
- ピーマンのおかか和え
- 金時豆
- 味噌汁　　・ ヨーグルト

エネルギー：　579　kcal　たんぱく質：20.8 g
カリウム　：　836　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　13　日　　木 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- あんかけ豆腐
- 海草サラダ
- 吸物　　・

エネルギー：　489　kcal　たんぱく質：22.8 g
カリウム　：　725　mg　塩分　：　2.2　g

7 月　14　日　　金 曜日

- 豆ごはん　　・ ブリの塩焼き
- なす炊き合わせ
- 小松菜ののり和え
- 吸物　　・ スイカ

エネルギー：　480　kcal　たんぱく質：21.5 g
カリウム　：　942　mg　塩分　：　2.3　g

7 月　17　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 夏カレー ・ フレンチサラダ ・ 厚焼き玉子 ・ ゼリー　　ゼリー エネルギー：　653　kcal　たんぱく質：17.6 g カリウム　：　728　mg　塩分　：　3　g	
7 月　18　日　　火 曜日 ・ 鮭ごはん　　・ 南瓜コロッケ ・ なすときのこの煮浸し ・ 金時豆 ・ 味噌汁　　・ スイカ エネルギー：　697　kcal　たんぱく質：18.4 g カリウム　：　907　mg　塩分　：　2　g	
7 月　19　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ ロールキャベツ風 ・ ピーマンもやし炒め ・ 焼きなす ・ ビシソワーズ　　・ ヨーグルト エネルギー：　552　kcal　たんぱく質：　19　g カリウム　：　876　mg　塩分　：1.7　g	
7 月　20　日　　木 曜日 ・ ごはん　　・ 鯖の塩焼き ・ 里芋のあんかけ ・ ゆかり和え ・ 味噌汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：18.1 g カリウム　：　711　mg　塩分　：2.5　g	
7 月　21　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏の柚子こしょう風味 ・ やわらかがんも炊き合わせ ・ 合い混ぜ ・ とろろ汁　　・ スイカ エネルギー：　581　kcal　たんぱく質：25.5 g カリウム　：　861　mg　塩分　：2.3　g	

7 月　24　日　　月 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 豆腐田楽
- ポテトサラダ
- 卵スープ
- ヨーグルト

エネルギー：　561　kcal　たんぱく質：30.9 g
カリウム　：　841　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　25　日　　火 曜日

- ごはん
- 豚しゃぶ
- じゃが芋の煮ころがし
- ピーマンのおかか合え
- 味噌汁
- スイカ

エネルギー：　617　kcal　たんぱく質：20.9 g
カリウム　：　796　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　26　日　　水 曜日

- ごはん
- かれいの煮付け
- 豚入り野菜炒め
- マカロニサラダ
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　472　kcal　たんぱく質：23.5 g
カリウム　：　661　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　27　日　　木 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリームあえ
- 中華サラダ
- 味噌汁
- ヨーグルト

エネルギー：　587　kcal　たんぱく質：　23　g
カリウム　：　864　mg　塩分　：　3　g

7 月　28　日　　金 曜日

- 冷し中華
-
- 高野豆腐炊き合わせ
- さつま芋の甘煮
- 杏仁豆腐
- ヨーグルト

エネルギー：　485　kcal　たんぱく質：20.4 g
カリウム　：　692　mg　塩分　：　1.5　g

7 月　31　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ ハンバーグ ・ 刻み昆布の煮物 ・ オクラポン酢和え ・ かき玉汁　　・ ヨーグルト エネルギー：　516　kcal　たんぱく質：20.4 g カリウム　：　975　mg　塩分　　：　2.7　g	