7月　2　日　　月曜日

- ごはん
- さんまの塩焼き
- 南瓜の煮物
- わかめの酢の物
- 吸物
- バナナ

エネルギー：　697　kcal　たんぱく質：29.4 g
カリウム　：　737　mg　塩分　：　2　g

7月　3　日　　火曜日

- ごはん
- 肉じゃが
- オクラ炒め
- 胡瓜の梅マヨネーズ
- 吸物
- フルーツ

エネルギー：　480　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　930　mg　塩分　：　2.3　g

7月　4　日　　水曜日

- 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
- ヨーグルト

エネルギー：　500　kcal　たんぱく質：19.6 g
カリウム　：　666　mg　塩分　：　1.3　g

7月　5　日　　木曜日

- ごはん
- チキンと野菜のﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞ
- なすの揚げ煮
- ゆかり和え
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　517　kcal　たんぱく質：22.4 g
カリウム　：　767　mg　塩分　：　2　g

7月　6　日　　金曜日

- 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
- ヨーグルト

エネルギー：　457　kcal　たんぱく質：　19　g
カリウム　：　628　mg　塩分　：　1.2　g

7 月　9　日　　月 曜日

- ごはん　　・ トンカツ
- 高野豆腐炊き合わせ
- 春雨サラダ
- 野菜スープ　　・ ゼリー

エネルギー：　607　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　539　mg　塩分　　：　1.8　g

7 月　10　日　　火 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　　・ ヨーグルト

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　　水 曜日

- ごはん　　・ 鶏の味噌焼き
- あんかけ豆腐
- フレンチサラダ
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　558　kcal　たんぱく質：25.1 g
カリウム　：　769　mg　塩分　　：　2.6　g

7 月　12　日　　木 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　　・ バナナ

エネルギー：　577　kcal　たんぱく質：20.8 g
カリウム　：　840　mg　塩分　　：　2.5　g

7 月　13　日　　金 曜日

- ごはん　　・ 松風焼き
- 玉ねぎとニラの卵とじ
- 海草サラダ
- 吸物　　・ ヨーグルト

エネルギー：　493　kcal　たんぱく質：22.5 g
カリウム　：　691　mg　塩分　　：　2　g

7 月　16　日　　月 曜日

- そうめん
- あじの天ぷら
- マーボー茄子
- ほうれん草のごま和え
- ゼリー

エネルギー：　457　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　830　mg　塩分　：　3.4　g

7 月　17　日　　火 曜日

- ごはん
- 夏カレー
- ポテトサラダ
- 厚焼き玉子
- ゼリー

エネルギー：　687　kcal　たんぱく質：17.9 g
カリウム　：　813　mg　塩分　：　3　g

7 月　18　日　　水 曜日

- 鮭ごはん
- コロッケ
- なすときのこの煮浸し
- 金時豆
- 味噌汁
- ゼリー

エネルギー：　614　kcal　たんぱく質：20.1 g
カリウム　：　982　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　19　日　　木 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
- スイカ

エネルギー：　554　kcal　たんぱく質：19.2 g
カリウム　：　926　mg　塩分　：　1.7　g

7 月　20　日　　金 曜日

- ごはん
- 鯖の煮付け
- 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：　538　kcal　たんぱく質：18.4 g
カリウム　：　691　mg　塩分　：　2.7　g

7 月　23　日　　月 曜日

- ごはん
- 牛肉卵とじ
- ひじきの煮物
- じゃが芋のカレードレッシング
- 吸物
- ヨーグルト

エネルギー：　512　kcal　たんぱく質：24.6 g
カリウム　：　835　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　24　日　　火 曜日

- ごはん
- 黒メバルの煮付け
- 豆腐田楽
- 南瓜のサラダ
- 茶碗蒸し
- ゼリー

エネルギー：　575　kcal　たんぱく質：31.1 g
カリウム　：　833　mg　塩分　：　2.5　g

7 月　25　日　　水 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
- ゼリー

エネルギー：　606　kcal　たんぱく質：19.9 g
カリウム　：　839　mg　塩分　：　2　g

7 月　26　日　　木 曜日

- ごはん
- トロホッケのカレームニエ
- スパケチャップ炒め
- オクラポン酢和え
- 人参のポタージュ
- ヨーグルト

エネルギー：　538　kcal　たんぱく質：　22　g
カリウム　：　940　mg　塩分　：　2.1　g

7 月　27　日　　金 曜日

- ごはん
- 照り焼きチキン
- じゃが芋のクリーム和え
- 中華サラダ
- 味噌汁
- バナナ

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　30　日　　月 曜日 ・ 冷し中華 ・ 高野豆腐炊き合わせ ・ さつま芋の甘煮 ・ ゼリー　　・ ゼリー エネルギー：　488　kcal　たんぱく質：20.7 g カリウム　：　683　mg　塩分　　：　1.6　g	
7 月　31　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ ハンバーグ ・ 刻み昆布の煮物 ・ 人参サラダ ・ かき玉汁　　・ ゼリー エネルギー：　551　kcal　たんぱく質：20.6 g カリウム　：　985　mg　塩分　　：　2.6　g	