7 月　1　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 豚の生姜焼き ・ 高野豆腐の卵とじ ・ 春雨酢の物 ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー:　491　kcal　たんぱく質:　25.3　g カリウム　:　625　mg　塩分　:　1.9　g	
7 月　2　日　　火 曜日 ・ しそ昆布の混ぜごはん ・ さんまの塩焼き ・ 南瓜の煮物　　・ わかめの酢の物 ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー:　699　kcal　たんぱく質:　29.8　g カリウム　:　777　mg　塩分　:　2.3　g	
7 月　3　日　　水 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　　・ ヨーグルト 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　5　日　　金 曜日 ・ そうめん　　・ あじの天ぷら ・ 茄子の炊き合わせ ・ ゆかり和え ・　　・ ゼリー エネルギー:　411　kcal　たんぱく質:　16.2　g カリウム　:　603　mg　塩分　:　2.9　g	

7 月　8　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ハンバーグ ・ 筑前煮 ・ えのきのとろろあえ ・ 味噌汁　　・ ゼリー エネルギー：　550　kcal　たんぱく質：21.7 g カリウム　：　944　mg　塩分　：　2.1　g	
7 月　9　日　　火 曜日 ・ ごはん　　・ 鶏ささみの梅肉フライ ・ 高野豆腐の炊き合わせ ・ 春雨サラダ ・ 野菜スープ　　・ ヨーグルト エネルギー：　601　kcal　たんぱく質：29.8 g カリウム　：　762　mg　塩分　：　1.9　g	
7 月　10　日　　水 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　12　日　　金 曜日 ・ ちらし寿司　　・ 鯖の塩焼き ・ 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：　593　kcal　たんぱく質：22.4 g カリウム　：　821　mg　塩分　：　2.7　g	

7 月　15　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 和風ミートボール ・ 切干大根の煮物　・ きゅうりの酢の物 ・ ポテトとトマトのスープ ・ ヨーグルト エネルギー：　546　kcal　たんぱく質：22.2 g カリウム　：　770　mg　塩分　：　2.3　g	
7 月　16　日　　火 曜日 ・ そうめん　　・ あじの天ぷら ・ マーボー茄子 ・ ほうれん草の胡麻和え ・　　・ スイカ エネルギー：　445　kcal　たんぱく質：18.3 g カリウム　：　799　mg　塩分　：　3.3　g	
7 月　17　日　　水 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　19　日　　金 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：　556　kcal　たんぱく質：19.3 g カリウム　：　948　mg　塩分　：　1.7　g	

7 月　22　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　　・ バナナ エネルギー：　509　kcal　たんぱく質：24.4 g カリウム　：　839　mg　塩分　　：　2.1　g	
7 月　23　日　　火 曜日 ・ 焼きそば　　・ 大豆五目煮 ・ 南瓜のサラダ ・ コーンクリームスープ ・　　・ ゼリー エネルギー：　564　kcal　たんぱく質：27.3 g カリウム　：　1024　mg　塩分　　：　4.9　g	
7 月　24　日　　水 曜日 ・ ごはん　　・ メバルの煮付け ・ 豆腐田楽 ・ トマトサラダ ・ 吸物　　・ ゼリー エネルギー：　454　kcal　たんぱく質：22.4 g カリウム　：　689　mg　塩分　　：　2.3　g	
7 月　26　日　　金 曜日 ・ ごはん　　・ トロホッケのカレームニエル ・ スパケチャップ炒め ・ 胡瓜のポン酢和え ・ 人参のポタージュ・ ヨーグルト エネルギー：　535　kcal　たんぱく質：21.9 g カリウム　：　938　mg　塩分　　：　2.2　g	

7 月　29　日　　月 曜日 ・ ごはん　　・ 酢豚 ・ 南瓜の煮物 ・ ブロッコリーのマヨネーズ和え ・ 吸物　　・ ヨーグルト エネルギー：　574　kcal　たんぱく質：19.8 g カリウム　：　950　mg　塩分　：　2.4　g	
7 月　30　日　　火 曜日 ・ 冷やし中華 ・ 高野豆腐の炊き合わせ ・ さつま芋の甘煮 ・ 杏仁豆腐 エネルギー：　494　kcal　たんぱく質：21.3 g カリウム　：　690　mg　塩分　：　1.6　g	