



献立カレンダー 後半



	月	火	水	木	金	土	日
おひるごはん							7月15日
	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日
おひるごはん	<p>海の日</p>	<p>夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(みかん缶)</p>	<p>鉄分強化！ふいかげごはん カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と白菜のくたくた煮 みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>炊き込みピラフ スクランブルエッグ ビーンズスープ フルーツ(白桃缶)</p>	<p>●ひまわりライス 豆腐の野菜あんかけ スープ フルーツ(バナナ)</p>	<p>納豆ごはん 鶏肉とキャベツのバター正油炒め ひじきの煮物 みぞ汁</p>	
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 462/14.7/17.2/63.6/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 396/15.6/9.8/58.3/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 380/13.6/10.7/54.8/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 413/16.8/12.1/56.8/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 424/16.7/13.8/57.2/1.1	
おひるごはん	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日
	<p>鉄分強化！ふいかげごはん 助宗タラのココロコ甘辛揚げ 炒りおから みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>豚肉のトマトスパゲッティ 大豆のごまマヨネーズ スープ</p>	<p>コーン入り磯かき揚げ丼 豚肉とじゃが芋の煮物 すまし汁 フルーツ(黄桃缶)</p>	<p>ご飯 黄金カレイの生姜煮 野菜と玉子のおかか炒め みぞ汁 フルーツ(オレンジ)</p>	<p>ケチャップライスのふわふわ玉子のせ マカロニサラダ スープ フルーツ(パイン缶)</p>	<p>ご飯 豚肉と野菜の生姜炒め じゃが芋の信田煮 すまし汁</p>	
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 414/12.7/10.5/65.5/1.3	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 356/15.7/13.0/44.1/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 456/13.9/11.7/71.1/1.0	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 359/14.1/6.3/59.3/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 423/14.2/12.8/60.0/1.4	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 421/15.2/12.9/57.8/0.8	
おひるごはん	7月30日	7月31日					
	<p>ご飯 鶏ささみの中華だれ さつまいものレーズン煮 中華スープ</p>	<p>夏野菜の豆カレー 和風ツナサラダ フルーツ(オレンジ)</p>					
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 379/14.5/3.4/69.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 437/14.2/13.9/61.5/1.3					

※都合により、献立を変更する場合がございます。