

7月のこんだて

		1日（水）	2日（木）	3日（金）
		ごはん 牛乳 鮭のレモンじょうゆ 甘辛じゃが ひたしカレー風味 なすの味噌汁 豆乳ブラマンジェ 660kcal 29g 18g	ごはん 牛乳 鶏肉照り焼き もやしソテー 味噌汁 672kcal 29g 23g	麦ごはん& 夏野菜カレー 牛乳 枝豆サラダ オレンジ 678kcal 21g 22g
6日（月）	7日（火）	8日（水）	9日（木）	10日（金）
ごはん 牛乳 きびなごごまフライ 磯あえ 肉じゃが 冷凍パイ 641kcal 23g 17g	ソフト麺& なすとトマトの ミートソース 牛乳 海藻サラダ 七夕ゼリー 701kcal 27g 20g	ごはん 牛乳 手作り佃煮 厚焼き卵 ピリ辛きゅうり 豚汁 633kcal 27g 18g	なめし 牛乳 さばのみりん焼き のり酢あえ ミニトマト じゃがいも味噌汁 627kcal 28g 18g	ごはん 牛乳 肉団子甘酢あん ゴーヤチャンプル もずくスープ マンゴープリン 639kcal 25g 21g
13日（月）	14日（火）	15日（水）	16日（木）	17日（金）
焼き肉どんぶり 牛乳 グリーンポテト ミニトマト きのこ汁 628kcal 24g 17g	米粉パン 牛乳 白身魚マリネ ゆでブロッコリー ひよこ豆カレースープ 651kcal 32g 23g	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 えびシューマイ 中華あえ 640kcal 26g 20g	ごはん 牛乳 鶏肉からあげ 浅漬け 夏のっぺ ミルクデザート 661kcal 26g 21g	麦ごはんの ドライカレー のむヨーグルト ひじきサラダ トマト 型抜きチーズ 744kcal 30g 23g
20日（月）	21日（火）	22日（水）	23日（木）	24日（金）
海の日	冷やし中華 牛乳 珍珠丸子 ほうれん草ナムル トマト 624kcal 28g 16g	ごはん 牛乳 鯖塩焼き ぜんまい炒め煮 みょうがの味噌汁 637kcal 29g 20g	ごはん ごま昆布 牛乳 ししゃも天ぷら 切り干し大根中華あえ にらたま汁 649kcal 23g 20g	五目ずし 牛乳 鮭の味噌マヨ焼き さっぱり漬け そうめん汁 643kcal 31g 19g