



	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
おひるごはん							
	ご飯 鮭の磯風味焼き 切干大根と挽肉のとろみ煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ひじきのコーンご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 チンゲン菜のお豆腐ごまサラダ みそ汁	ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みそ汁 ●フルーツ(メロン)	夏野菜カレー 白菜とインゲンのサラダ スープ フルーツ(オレンジ)	●セタそうめん なすと玉ねぎの味噌そば ジャガイモの煮物 フルーツ(バナナ)	鉄分強化! ふりかけご飯 しらすのかき揚げ 豚肉と野菜のバター醤油炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯 豚肉とかぼちゃのみそ炒め 炒り粉豆腐 すまし汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 297/14.7/7.5/45.1/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 291/14.6/5.9/47.5/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.2/8.9/38.2/0.5	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 283/8.8/7.7/47.8/1.1	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 247/9.7/5.6/40.4/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 345/11.8/11.6/51.0/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/12.6/9.1/41.9/0.9
おひるごはん							
	ご飯 助宗タラの煮付け 野菜と鶏肉のコーン炒め みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁	ご飯 チキンと夏野菜のトマト煮 もやしとオクラのサラダ スープ	ご飯 カラスカレイのごま衣焼き 白菜の油揚げのそば煮 みそ汁 フルーツ(オレンジ)	鶏肉の甘辛丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みそ汁	鉄分強化! ふりかけご飯 助宗タラとじゃがいものみそ煮 豚肉と大根のさっぱり炒め すまし汁 ヨーグルト	ご飯 豆腐とエビのくずし煮 鶏レバーの甘辛炒め みそ汁
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 241/12.1/4.0/40.7/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.4/8.7/38.5/1.2	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/10.3/8.4/37.9/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 315/11.6/11.9/42.8/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/8.9/7.2/43.6/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 293/15.0/6.9/45.1/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/14.3/7.0/45.2/0.9
おひるごはん							
	<p>アサガオが綺麗に咲いていますね~</p> <p>タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠</p>						
栄養価							

※都合により、献立を変更する場合がございます。