

	月 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日
みるごはん	休園日	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 鉄分強化! ふりかけご飯 茹で鶏のさっぱりソースがけ ごころポテトサラダ みそ汁	 ソース焼きうどん さつま芋のツナサラダ みそ汁	 ご飯 助宗タラの変わり西京風焼き 小松菜と豚肉の煮物 すまし汁 ヨーグルト	土曜日メニュー	休園日
	栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 296/12.5/9.3/42.5/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.6/9.5/42.3/0.8	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 302/13.8/11.8/38.3/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g
みるごはん	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日
	 鉄分強化! ふりかけご飯 豚肉と千んげん菜の中華炒め ひじき煮 みそ汁	 ご飯 千キンソーテ豆乳クリームソース 切干大根とほうれん草のマヨ醤油和え スープ	 ご飯 鮭のチーズ焼き 小松菜と人参の豆腐煮 みそ汁 フルーツ(バナナ)	 あおさ粉納豆ごはん 鶏ささみと野菜の生姜煮 大根のツナおかか和え みそ汁	 ご飯 豆腐の和風肉あん 千んげん菜のしらす炒め みそ汁	土曜日メニュー	休園日
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 276/11.1/9.4/39.7/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 302/11.5/11.5/41.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 322/14.6/11.3/44.0/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 271/14.8/4.9/44.1/0.8	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 274/12.8/8.4/39.1/0.9	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g
みるごはん	7月29日	7月30日	7月31日	<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>			
	 ご飯 鶏肉と野菜のたれがらめ かぼちゃのマカロニサラダ みそ汁	 ご飯 カラスカレイのパン粉焼き 豚肉と大根の煮物 みそ汁 フルーツ(みかん缶)	 鉄分強化! ふりかけご飯 茹で鶏のさっぱりソースがけ ごころポテトサラダ みそ汁				
栄養価	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 301/10.2/9.7/46.5/0.7	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 292/12.0/9.2/42.4/0.6	Kcal/タンパク/脂質g/炭水化物g/塩分g 282/10.6/9.5/42.3/0.8				

※都合により、献立を変更する場合がございます。