



	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 千ゲン菜のお豆腐ごまサラダ みぞ汁	 ご飯 白糸タラのムニエル 小松菜と豚肉の炒り煮 みぞ汁 ●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とほろ じゃが芋の煮物 フルーツ(バナナ)	土曜日メニュー	休園日
栄養価	Kcal/タンパクg/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g/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g/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g/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g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14日
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 みぞ汁 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 みぞ汁	 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 白菜の油揚げのとほろ煮 みぞ汁 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 みぞ汁	土曜日メニュー	休園日
栄養価	Kcal/タンパクg/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g/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g/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g/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g/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g/脂質g/炭水化物g/塩分g	Kcal/タンパクg/脂質g/炭水化物g/塩分g
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							