



# 「トルキッス献立カレンダー」前半



実相保育園

月	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日	
おひるごはん					土曜日メニュー		
	ご飯 鶏ささみと野菜のおかか煮 きゅうりのお豆腐ごまサラダ みぞ汁	ご飯 鶏宗タラのムニエル もやしと豚肉の炒り煮 みぞ汁 ●フルーツ(メロン)	夏野菜カレー 大根とスッキーニのサラダ スープ ヨーグルト	ご飯 助で豚のトマトオクラだれ コールスローサラダ みぞ汁			休園日
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 280/14.1/5.7/45.0/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 279/13.7/8.8/38.3/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/9.7/8.6/48.1/1.1	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 248/9.6/6.9/39.5/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g		Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g
7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	
おひるごはん						土曜日メニュー	
	●七夕どうめん 鶏肉と野菜の炒め物 ジャが芋のとうろみ煮 フルーツ(オレンジ)	ご飯 白系タラの磯風味焼き さつまいもと豚肉の煮物 みぞ汁 アップルゼリー	ご飯 千金と夏野菜のトマト煮 人参のコーンスパゲティサラダ スープ	ご飯 鮭のごま衣焼き 白菜の信田煮 具だくさん汁 フルーツ(オレンジ)	鶏ねぎ丼 かぼちゃときゅうりのサラダ みぞ汁		
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 255/10.5/6.1/40.7/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 289/10.4/4.7/52.9/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 295/11.1/8.8/45.1/0.7	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 305/14.7/9.3/42.0/0.6	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 261/8.9/7.2/43.4/0.8	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g	
7月14日							
おひるごはん		アサガオが綺麗に咲いていますね～  タイハイ(株) 応援サポーター 林家たい平師匠					
	ソース焼きうどん ジャが芋とひじきのツナサラダ みぞ汁						
栄養価	Kcal/タンパク質g/脂質g/炭水化物g/塩分g 262/12.1/9.3/34.3/1.3						

※都合により、献立を変更する場合がございます。