

7月メニュー

日 位	曜 日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネ ル キ ー kcal	たん ぱ く 質 g	脂 質 g	炭水 化 物 g	ナトリ ウム mg
1	(月)	せんべい	豚肉とごぼうの柳川風煮 みそ汁 白菜と青梗菜のゆかり和え 黄桃	もちもちチーズ	615	24.9	18.8	81.9	669
2	(火)	クッキー	揚げ鶏の味噌からめ スープ しらすと胡瓜のサラダ オレンジ	黒糖バンケーキ	557	22.2	15.3	79.7	591
3	(水)	クラッカー	タラのレモン醤油ソース みそ汁 ひじき入り野菜炒め パン	ぶどうゼリー	368	9.6	7.7	64.0	394
4	(木)	コーンフレーク	揚げ焼き豆腐の中華あん みそ汁 ブロッコリーのツナ和え みかん	アメリカンドック	572	23.5	20.0	73.3	945
5	(金)	ビスケット	七夕メニュー 七夕そうめん 星のミートコロッケ 豚肉ととうがんの煮物 きらきらゼリー	星たべよ	714	19.8	28.6	93.9	1496
6	(土)	豆乳ウエハース	そぼろ寿司 みそ汁 平天とキャベツのおおさか和え 桃ゼリー	せんべい	494	16.2	9.7	83.8	669
7	(日)								
8	(月)	コーンフレーク	ハンバーグ夏野菜ソース スープ ツナサラダ ヨーグルト	黒糖ドーナツ	731	21.9	28.4	93.3	748
9	(火)	クッキー	タラと厚揚げの照り煮 みそ汁 焼かぼちゃ みかん	たこ焼き	652	25.6	22.0	84.1	709
10	(水)	ビスケット	納豆の日 鶏の梅カツオ焼 納豆汁 ほうれん草とキャベツの和え物 パン	プリン	566	24.2	20.8	69.3	709
11	(木)	バナナ	炒り豆腐 みそ汁 野菜サラダ 黄桃	ココアの実	605	21.0	18.7	85.9	512
12	(金)	卵ボーロ	カレーライス ころころサラダ スイカ	ごまちゃんずこう	799	19.8	29.4	110.9	787
13	(土)	豆乳ウエハース	豚肉うどん しらすとブロッコリーのソテー ヨーグルト	黒糖かりんとう	420	17.7	10.4	62.7	748
14	(日)								
15	(月)								
16	(火)	オレンジ	千草焼き 中華スープ 切り干し大根サラダ みかん	マドレーヌ	618	19.4	21.3	84.6	709
17	(水)	クッキー	白身魚ののりマヨネーズ焼き みそ汁 にんじんきんぴら 型抜きチーズ	ヨーグルトゼリー	684	21.8	27.8	84.6	472
18	(木)	せんべい	冷やし中華 オクラと白菜の中華和え バナナ	昆布おにぎり	471	16.7	6.1	86.6	906
19	(金)	チーズキャッチ	お誕生会メニュー ツナとカボチャのグラタン ロールパン 冬瓜ミニボトフ 夏野菜サラダ ゼリー	お誕生日ケーキ	868	24.6	47.2	83.6	945
20	(土)	豆乳ウエハース	かき揚げ丼 みそ汁 ごぼうのそぼろ煮 ゼリー	せんべい	538	12.1	16.4	83.5	709
21	(日)								
22	(月)	せんべい	鮭のゴマ煮 すまし汁 ハムとほうれん草のソテー 型抜きチーズ	フルーツポンチ	403	17.4	10.7	58.6	630
23	(火)	コーンフレーク	鶏肉のバーベキューソース みそ汁 パンブキンサラダ みかん	バナナバンケーキ	647	22.4	27.1	76.1	551
24	(水)	オレンジ	豚丼 みそ汁 キャベツとブロッコリーのおかか和え 黄桃	野菜ピザトースト	613	24.6	18.1	84.5	709
25	(木)	ビスケット	鮭の南蛮漬 みそ汁 焼きじゃが ゼリー	ミニクリームパン	597	21.8	16.0	89.1	512
26	(金)	クラッカー	白身フライ みそ汁 焼きカボチャ オレンジ	ゼリー	665	33.9	21.1	81.8	669
27	(土)	せんべい	焼うどん みそ汁 平天と小松菜のお浸し ゼリー	ビスケット	444	14.3	11.5	69.4	866
28	(日)								
29	(月)	クッキー	鶏肉の塩麹焼き みそ汁 こんぶサラダ パン	フルーチェ	565	23.0	15.2	81.4	787
30	(火)	クラッカー	夏野菜マーボー チンゲン菜とキャベツのしらす和え バナナ	ココアワッフル	588	20.7	17.5	83.0	787
31	(水)	チーズキャッチ	白身魚のムニエルマトソ ース みそ汁 切り干し大根とこんにゃくの炒め物 黄桃	お好み焼き	553	25.7	18.9	67.9	984