

日 付	昼 食	おやつ	エネルギー	蛋白質	脂質	食塩相当量
1 (火)	御飯、 トマトと卵の中華炒め ツナサラダ、バナナ、麦茶	きなこパン カルピス	573	20.7	16.5	1.2
2 (水)	御飯、チャプチェ わかめスープ、豆腐サラダ、麦茶	あんみつ 麦芽ミルク	560	20.1	13.6	1.2
3 (木)	かっぱ巻 き、魚の照り焼き、冬瓜のそぼろ煮 なすのさっぱり和え、麦茶	にんじんプリッツ 牛乳	581	29.3	24.1	1.5
4 (金)	冷やし中華、鶏チャーシュー オレンジ、麦茶	チャーハンおにぎり ジョア	526	27.5	9.5	2.6
5 (土)	家庭弁当	おやつ				
7 (月)	御飯、はんぺんフライ ひじきの煮物、ポテトサラダ、麦茶	なすとベーコンのスパゲッティ りんごジュース	542	16.6	10.4	1.8
8 (火)	手作りパン、チキンカツレツ 野菜スープ、にんじんサラダ、麦茶	わかめ御飯 牛乳	533	28.8	12.6	3.8
9 (水)	夏野菜カレーライス、ゆで枝豆 すいか、麦茶	レトロクッキー 麦芽ミルク	585	21.0	16.9	1.0
10 (木)	御飯、 魚のトマト甘酢あんかけ 切り干し大根の煮物、はるさめサラダ、麦茶	誕生日ケーキ ジョア	607	25.6	19.8	1.0
12 (土)	家庭弁当	おやつ				
14 (月)	御飯、オムレツ マカロニサラダ、 梨 、麦茶	コーン蒸しパン カルピス	583	17.7	13.1	1.4
15 (火)	御飯、冬瓜と豚肉のみそ炒め たまごスープ、 スティックきゅうり 、麦茶	枝豆スコーン 牛乳	580	22.6	24.7	1.6
16 (水)	ネバネバうどん 、ちくわの磯辺揚げ バナナ、麦茶	五目御飯 麦芽ミルク	537	28.0	10.1	2.1
17 (木)	御飯、魚のカレー焼き 青のりポテト、ひじきサラダ、麦茶	レアチーズケーキ オレンジジュース	625	24.3	29.0	1.3
18 (金)	御飯、マーボー豆腐 さつま揚げの含め煮、三色ナムル、麦茶	芋ようかん ジョア	556	23.5	10.8	2.6
19 (土)	家庭弁当	おやつ				
21 (月)	ウインナーハヤシライス、福神漬け ごまマヨサラダ、 梨 、麦茶	ちんすこう りんごジュース	562	11.5	16.6	1.6
22 (火)	御飯、鶏のから揚げ、もやしのごま酢和え 高野豆腐と昆布の煮物、麦茶	ポップコーン 牛乳	609	26.2	28.7	1.5
23 (水)	手作りパン、 夏野菜とひき肉のトマト煮込み コールスローサラダ、ぶどう、麦茶	五平もち 麦茶	533	17.6	10.2	1.3
24 (木)	御飯、煮魚 豚汁、小松菜のごま和え、麦茶	ジャージャーめん 麦芽ミルク	569	33.2	14.8	2.4
25 (金)	御飯、豚肉のしょうが焼き がんもの含め煮、きゅうりのおかか和え、麦茶	フルーツポンチ ジョア	571	24.0	19.3	1.2
26 (土)	家庭弁当	おやつ				
28 (月)	御飯、かき揚げ、具だくさんみそ汁 ほうれん草の納豆和え、麦茶	ミルクもち オレンジジュース	550	17.3	10.2	1.2
29 (火)	御飯、チンジャオロース ゆで卵、キャベツときゅうりの酢の物、麦茶	メロンパン 牛乳	630	23.1	23.4	1.9
30 (水)	あんかけ焼きそば、 オクラのツナマヨ和え ぶどう、麦茶	枝豆しらすごはん 麦芽ミルク	561	24.7	12.9	2.2
31 (木)	ピラフ、魚のムニエル ミネストローネ、かぼちゃサラダ、麦茶	チヂミ カルピス	597	24.2	10.6	1.7
目 標			570	23.5	15.8	1.7
平均値			571	23.1	16.3	1.7

今月の旬の食材
おくら・トマト
きゅうり・梨

