

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	551	25.1	12.0	1.3
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	544	25.5	7.7	1.3
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	578	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	589	30.2	10.9	2.8
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	529	16.6	8.4	1.7
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	550	29.2	12.7	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	596	22.9	17.4	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	17.1	12.5	1.3
15 (火)	御飯、冬瓜と鶏肉のみそ炒め 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	520	26.0	16.5	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	556	28.5	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	628	24.3	30.0	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	567	26.5	10.7	2.6
19 (土)	家庭弁当	おやつ				
21 (月)	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	559	20.6	12.4	1.3
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	554	20.9	10.9	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	543	31.6	12.1	2.4
25 (金)	御飯、鶏肉のしょうが焼き 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	488	28.1	8.2	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	608	29.9	18.0	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	581	32.9	11.8	2.3
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			570	25.4	14.4	1.7

今月の旬の食材
おくら・トマト
きゅうり・梨

