

# 献立表



	月 7月6日	火 7月7日	水 7月8日	木 7月9日	金 7月10日	土 7月11日	
昼	米飯150g スープ テリヤキチキン ポテトサラダ 洋梨缶 ラタトゥユ	七夕素麺 茶碗蒸し オクラとささみのバンバンジー フルーツポンチ	米飯150g すまし汁 鱈の野菜あんかけ シルバーサラダ マンゴー缶 さつま芋甘露煮	米飯150g すまし汁 鶏肉の山椒焼き 冬瓜の煮物 パイン缶 切干ゆず香り和え	キーマカレー スープ かぶのサラダ みかん缶 スクランブルエッグ	米飯150g 味噌汁 鶏肉の海苔塩焼き 南瓜サラダ フルーツカクテル 小松菜の煮浸し	
	エネルギー 494kcal 蛋白質 19.9g 脂質 8.0g 食塩 2.5g	エネルギー 420kcal 蛋白質 15.7g 脂質 7.6g 食塩 1.7g	エネルギー 546kcal 蛋白質 17.1g 脂質 9.7g 食塩 2.5g	エネルギー 519kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.3g 食塩 3.6g	エネルギー 540kcal 蛋白質 15.2g 脂質 17.4g 食塩 3.3g	エネルギー 561kcal 蛋白質 18.2g 脂質 14.2g 食塩 3.4g	
3時	マンゴープリン	★星型せんべい★	今川焼き	杏仁豆腐	横綱まんじゅう	ショコラプチケーキ	
	エネルギー 85kcal 蛋白質 1.1g 脂質 2.2g 食塩 0.2g	エネルギー 71kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.6g 食塩 0.2g	エネルギー 51kcal 蛋白質 1.8g 脂質 0.3g 食塩 0.1g	エネルギー 77kcal 蛋白質 1.5g 脂質 1.5g 食塩 0.1g	エネルギー 100kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.7g 食塩 0.1g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.3g 脂質 3.7g 食塩 0.2g	
日計	エネルギー 579kcal 蛋白質 21.0g 脂質 10.2g 食塩 2.7g	エネルギー 491kcal 蛋白質 16.3g 脂質 10.2g 食塩 1.9g	エネルギー 597kcal 蛋白質 18.9g 脂質 10.0g 食塩 2.6g	エネルギー 596kcal 蛋白質 21.7g 脂質 8.8g 食塩 3.7g	エネルギー 640kcal 蛋白質 17.0g 脂質 20.1g 食塩 3.4g	エネルギー 633kcal 蛋白質 19.5g 脂質 17.9g 食塩 3.6g	

## 〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ しゅうまい
- ・ 茶碗蒸し
- ・ オクラとささみのバンバンジー
- ・ フルーツポンチ

献立変更する場合があります。ご了承ください