

	7月 1日(月)	7月 2日(火)	7月 3日(水)	7月 4日(木)	7月 5日(金)	7月 6日(土)	
屋食	米飯 110g 豚肉の生姜炒め ブロッコリーサラダ フルーツ 清汁	米飯 110g 五目卵焼き ひじき煮 フルーツ 味噌汁	夏野菜カレー スナップエンドウのソテー カリフラワーサラダ フルーツ	米飯 110g 若鶏の和風ソース 白菜の炒め物 モロヘイヤのおかか和え 赤だし	米飯 110g 鰯のごま醤油焼 切干大根の煮付 フルーツ 漬物 味噌汁	七夕そうめん 天ぷら 七夕杏仁 いなり寿司	
	2444- 379 蛋白質 21.7 脂質 7.0 炭水化物 60.8 水分 368.5 食塩相当 1.6	2444- 426 蛋白質 18.3 脂質 11.1 炭水化物 68.3 水分 325.5 食塩相当 3.3	2444- 563 蛋白質 15.0 脂質 19.5 炭水化物 87.3 水分 233.2 食塩相当 2.6	2444- 351 蛋白質 23.6 脂質 6.9 炭水化物 54.4 水分 378.8 食塩相当 2.8	2444- 441 蛋白質 21.9 脂質 12.5 炭水化物 65.2 水分 312.0 食塩相当 2.6	2444- 569 蛋白質 19.4 脂質 16.2 炭水化物 88.3 水分 429.6 食塩相当 2.1	
3時	豆乳ドーナツ	ドームケーキ (カスタード)	水ようかん	たこ焼き	クリームパン	和菓子 (練姪の恋)・おかき	
	2444- 116 蛋白質 1.7 脂質 6.1 炭水化物 13.5 水分 8.1 食塩相当 0.3	2444- 110 蛋白質 2.2 脂質 4.0 炭水化物 16.5 水分 17.6 食塩相当 0.1	2444- 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	2444- 91 蛋白質 1.9 脂質 5.1 炭水化物 9.4 水分 52.5 食塩相当 0.6	2444- 104 蛋白質 2.0 脂質 2.9 炭水化物 17.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	2444- 112 蛋白質 1.8 脂質 2.7 炭水化物 16.8 水分 9.6 食塩相当 0.1	
合計	2444- 495 蛋白質 23.5 脂質 13.1 炭水化物 74.3 水分 376.6 食塩相当 1.9	2444- 536 蛋白質 20.4 脂質 15.1 炭水化物 84.8 水分 343.1 食塩相当 3.5	2444- 636 蛋白質 16.0 脂質 19.6 炭水化物 104.6 水分 265.2 食塩相当 2.6	2444- 442 蛋白質 25.6 脂質 12.0 炭水化物 63.8 水分 431.4 食塩相当 3.5	2444- 544 蛋白質 23.8 脂質 15.4 炭水化物 82.6 水分 312.0 食塩相当 2.6	2444- 681 蛋白質 21.2 脂質 18.9 炭水化物 105.1 水分 439.3 食塩相当 2.2	
		7月 8日(月)	7月 9日(火)	7月 10日(水)	7月 11日(木)	7月 12日(金)	7月 13日(土)
屋食	米飯 110g 豆腐ハンバーグ マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g いわしつみれと白菜の煮込み ほうれん草炒め ピーチフルーチェ 清汁	米飯 110g ホッケの塩焼 れんこんの煮物 フルーツ 漬物 味噌汁	チャーハン 春雨明太サラダ スープ餃子 フルーツ	米飯 110g 豚キムチ炒め キャベツのツナサラダ フルーツ きのこ汁	米飯 110g 鶏肉と夏野菜のトマト煮 かぶのほたてサラダ フルーツ白玉 コンソメスープ	
	2444- 427 蛋白質 13.0 脂質 12.7 炭水化物 67.2 水分 319.9 食塩相当 1.9	2444- 362 蛋白質 16.3 脂質 5.9 炭水化物 55.3 水分 422.8 食塩相当 2.6	2444- 366 蛋白質 19.3 脂質 6.1 炭水化物 61.2 水分 314.7 食塩相当 2.3	2444- 508 蛋白質 18.6 脂質 13.6 炭水化物 80.8 水分 154.6 食塩相当 3.3	2444- 424 蛋白質 20.3 脂質 4.9 炭水化物 60.7 水分 381.0 食塩相当 2.2	2444- 423 蛋白質 19.7 脂質 10.2 炭水化物 67.1 水分 378.6 食塩相当 1.6	
3時	ブルーベリーマドレーヌ	スイートポテト	シフォンケーキ	ずんだどらやき	ワトアムカワフル	いちご蒸しパン	
	2444- 171 蛋白質 3.7 脂質 9.1 炭水化物 19.7 水分 25.5 食塩相当 0.4	2444- 112 蛋白質 0.8 脂質 3.8 炭水化物 18.0 水分 17.4 食塩相当 0.7	2444- 66 蛋白質 1.2 脂質 4.4 炭水化物 5.6 水分 8.4 食塩相当 0.1	2444- 117 蛋白質 2.6 脂質 1.3 炭水化物 23.2 水分 12.6 食塩相当 0.2	2444- 94 蛋白質 1.8 脂質 3.5 炭水化物 11.1 水分 4.9 食塩相当 0.0	2444- 74 蛋白質 1.2 脂質 0.6 炭水化物 16.2 水分 16.5 食塩相当 0.2	
合計	2444- 598 蛋白質 16.7 脂質 21.8 炭水化物 87.0 水分 345.4 食塩相当 2.7	2444- 475 蛋白質 17.0 脂質 9.7 炭水化物 74.0 水分 440.2 食塩相当 2.6	2444- 433 蛋白質 20.5 脂質 10.5 炭水化物 56.8 水分 323.1 食塩相当 2.3	2444- 625 蛋白質 21.2 脂質 14.9 炭水化物 104.0 水分 167.2 食塩相当 3.4	2444- 518 蛋白質 22.1 脂質 17.5 炭水化物 71.8 水分 384.6 食塩相当 2.2	2444- 497 蛋白質 20.9 脂質 10.6 炭水化物 83.3 水分 385.1 食塩相当 1.7	
		7月 15日(月)	7月 16日(火)	7月 17日(水)	7月 18日(木)	7月 19日(金)	7月 20日(土)
屋食	かつ煮 野菜の甘酢和え フルーツ 味噌汁	冷やし中華 シューマイ ピーナッツ和え フルーツ	米飯 110g 牛肉のデミソース煮 スパゲティサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 鮭の粕漬焼き もやしの炒め物 海藻サラダ 清汁	米飯 110g 鶏の照り焼き 薫のやわらか煮 フルーツ 味噌汁	ポークカレー 菜の花のベーコンソテー トマトとコーンのサラダ フルーツ	
	2444- 356 蛋白質 15.4 脂質 18.8 炭水化物 39.9 水分 379.3 食塩相当 2.5	2444- 445 蛋白質 20.2 脂質 11.5 炭水化物 69.6 水分 356.5 食塩相当 3.1	2444- 431 蛋白質 20.2 脂質 10.1 炭水化物 58.2 水分 383.8 食塩相当 1.6	2444- 447 蛋白質 26.6 脂質 6.8 炭水化物 58.1 水分 228.2 食塩相当 2.1	2444- 351 蛋白質 23.1 脂質 5.2 炭水化物 57.2 水分 357.1 食塩相当 2.5	2444- 598 蛋白質 17.5 脂質 21.4 炭水化物 89.1 水分 246.2 食塩相当 2.6	
3時	小麦まんじゅう・おかき	コーヒーロール	エクレア	ワッフル	抹茶ようかん	餡カステラ	
	2444- 116 蛋白質 1.6 脂質 2.7 炭水化物 16.1 水分 9.6 食塩相当 0.2	2444- 95 蛋白質 1.3 脂質 3.9 炭水化物 13.9 水分 0.0 食塩相当 0.1	2444- 105 蛋白質 1.5 脂質 7.7 炭水化物 7.6 水分 12.8 食塩相当 0.1	2444- 72 蛋白質 2.2 脂質 2.4 炭水化物 11.4 水分 13.8 食塩相当 0.1	2444- 73 蛋白質 1.0 脂質 0.1 炭水化物 17.3 水分 32.0 食塩相当 0.0	2444- 68 蛋白質 1.2 脂質 0.7 炭水化物 14.4 水分 0.0 食塩相当 0.0	
合計	2444- 472 蛋白質 17.0 脂質 19.5 炭水化物 56.0 水分 388.9 食塩相当 2.7	2444- 541 蛋白質 21.5 脂質 15.4 炭水化物 83.4 水分 356.5 食塩相当 3.2	2444- 536 蛋白質 21.6 脂質 17.8 炭水化物 76.8 水分 396.5 食塩相当 1.7	2444- 519 蛋白質 28.8 脂質 9.0 炭水化物 69.5 水分 242.0 食塩相当 2.2	2444- 424 蛋白質 24.1 脂質 5.3 炭水化物 74.5 水分 389.1 食塩相当 2.5	2444- 666 蛋白質 18.7 脂質 22.0 炭水化物 103.5 水分 246.2 食塩相当 2.6	
		7月 22日(月)	7月 23日(火)	7月 24日(水)	7月 25日(木)	7月 26日(金)	7月 27日(土)
屋食	米飯 110g 麻婆豆腐 チンゲン菜のナムル フルーツ 漬物 中華スープ	米飯 110g 鶏の唐揚げ レモン風味サラダ フルーツ 味噌汁	うなぎ散らし寿司 筑前煮 フルーツ 清汁	米飯 110g 冷しゃぶのおろしかけ 茄子の煮浸し フルーツ 味噌汁	米飯 110g ミートボールのトマトソース煮 マカロニサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 110g 鰯の味噌煮 たけのこ金平 フルーツ 清汁	
	2444- 395 蛋白質 16.6 脂質 11.1 炭水化物 60.7 水分 394.3 食塩相当 2.7	2444- 548 蛋白質 23.6 脂質 21.3 炭水化物 69.5 水分 342.1 食塩相当 3.2	2444- 527 蛋白質 23.5 脂質 16.4 炭水化物 76.5 水分 310.8 食塩相当 2.7	2444- 465 蛋白質 20.6 脂質 17.2 炭水化物 61.4 水分 373.8 食塩相当 2.7	2444- 490 蛋白質 14.7 脂質 16.2 炭水化物 76.2 水分 347.1 食塩相当 2.1	2444- 437 蛋白質 22.2 脂質 14.1 炭水化物 59.4 水分 302.4 食塩相当 1.9	
3時	夏みかんゼリー	チョコクレープ	レモンケーキ	ミルクティープリン	枝豆蒸パン	パ・コラパ・コ	
	2444- 55 蛋白質 0.1 脂質 0.0 炭水化物 13.7 水分 86.0 食塩相当 0.0	2444- 89 蛋白質 1.3 脂質 5.5 炭水化物 8.6 水分 9.5 食塩相当 0.1	2444- 66 蛋白質 1.4 脂質 2.5 炭水化物 9.5 水分 0.0 食塩相当 0.0	2444- 97 蛋白質 3.9 脂質 2.6 炭水化物 14.9 水分 78.2 食塩相当 0.1	2444- 104 蛋白質 3.3 脂質 1.8 炭水化物 19.7 水分 29.5 食塩相当 0.3	2444- 114 蛋白質 2.4 脂質 1.9 炭水化物 21.9 水分 68.2 食塩相当 0.0	
合計	2444- 450 蛋白質 16.7 脂質 11.2 炭水化物 74.3 水分 480.2 食塩相当 2.7	2444- 636 蛋白質 24.8 脂質 25.8 炭水化物 78.1 水分 351.6 食塩相当 3.3	2444- 593 蛋白質 24.9 脂質 18.8 炭水化物 86.0 水分 310.8 食塩相当 2.7	2444- 562 蛋白質 24.5 脂質 19.8 炭水化物 76.3 水分 452.0 食塩相当 2.8	2444- 594 蛋白質 18.0 脂質 18.0 炭水化物 95.8 水分 376.6 食塩相当 2.3	2444- 551 蛋白質 18.0 脂質 15.9 炭水化物 81.3 水分 370.6 食塩相当 2.0	
		7月 29日(月)	7月 30日(火)	7月 31日(水)			
屋食	三色丼 れんこんの炒め煮 オクラの和風和え ジャムヨーグルト	米飯 110g 肉豆腐 ブロッコリーのツナサラダ フルーツ 漬物 味噌汁	米飯 110g すずきの照焼 肉じゃが フルーツ 味噌汁				
	2444- 532 蛋白質 25.1 脂質 13.0 炭水化物 81.3 水分 225.5 食塩相当 2.4	2444- 583 蛋白質 19.7 脂質 30.3 炭水化物 65.8 水分 407.3 食塩相当 2.7	2444- 397 蛋白質 20.0 脂質 7.2 炭水化物 67.1 水分 349.1 食塩相当 2.5				
3時	たい焼き	プチシュークリーム	ぜんざい				
	2444- 87 蛋白質 1.8 脂質 0.4 炭水化物 19.4 水分 18.2 食塩相当 0.0	2444- 73 蛋白質 1.3 脂質 4.6 炭水化物 6.5 水分 14.4 食塩相当 0.0	2444- 128 蛋白質 2.4 脂質 2.8 炭水化物 23.8 水分 70.8 食塩相当 0.1				
合計	2444- 619 蛋白質 26.9 脂質 13.5 炭水化物 100.7 水分 243.7 食塩相当 2.4	2444- 656 蛋白質 21.0 脂質 34.9 炭水化物 72.3 水分 421.8 食塩相当 2.7	2444- 525 蛋白質 22.4 脂質 10.0 炭水化物 30.9 水分 420.0 食塩相当 2.6				