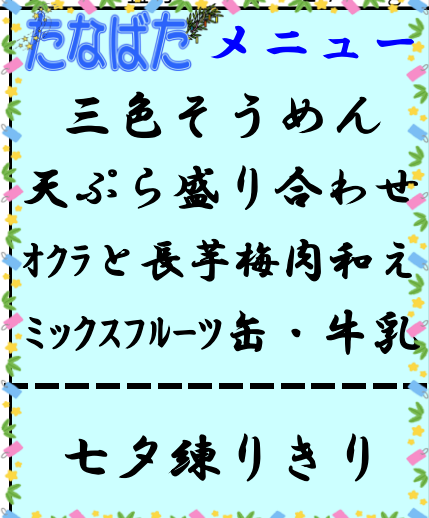
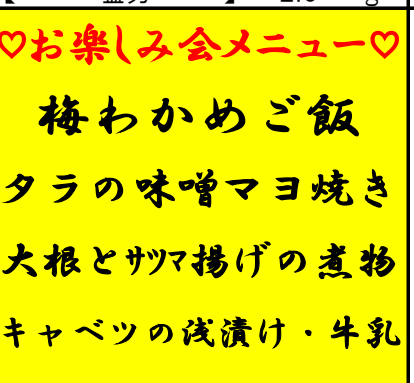
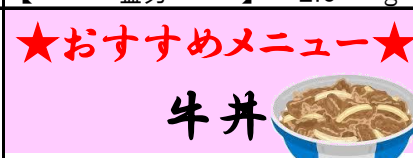




	7月6日（月）	7月7日（火） 	7月8日（水）	7月9日（木）	7月10日（金）	7月11日（土）	7月12日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草の京風白和え かつおふりかけ 【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の炒め煮 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツのおかか和え 青かつば漬け 【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g
	【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	ご飯 ハンバーグデミソース マカロニサラダ みかんムース 牛乳	 三色そうめん 天ぷら盛り合わせ オクラと長芋梅肉和え ミックスフルーツ缶・牛乳	 梅わかめご飯 タラの味噌マヨ焼き 大根とサツマ揚げの煮物 キャベツの浅漬け・牛乳	ご飯 麻婆茄子 ささみと胡瓜の胡麻和え 黄桃缶 牛乳	 牛丼 みそ汁 ポテトサラダ パイ缶・牛乳	ご飯 鶏肉オイスター炒め ワカメとアスパラのツナサラダ ミックスフルーツ缶 牛乳	 キャベツのスープ煮 ハンパンジー風サラダ みかん缶 牛乳
	チョコクレープ	七夕練りきり	どらやき	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	ひんやり苺ムース	ココアワッフル
	【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 20.9 g 【炭水化物】 84.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 83.6 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 529 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 93.1 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 0.6 g	【エネルギー】 947 kcal 【たんぱく質】 35.0 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 154.3 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 489 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 77.2 g 【塩分】 2.4 g
夕食	ご飯 かに玉 小松菜わさび和え しそ昆布	ご飯 サバの照り焼き 炒り豆腐 大根のゆかり和え	ご飯 豚肉の生姜焼き もやしナムル しば漬け	ご飯 鶏肉のガリバタ炒め 白菜の煮浸し 金時豆	ご飯 豚肉のキムチ炒め 茄子の炒り煮 ぶどうムース	ご飯 タラの青のりマヨ焼き 里芋の煮物 つば漬け	ご飯 豚肉の旨辛炒め もやし中華和え ヨーグルトブルーベリーソース
	【エネルギー】 424 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 535 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 31.7 g 【脂質】 7.4 g 【炭水化物】 76.4 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 28.9 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 563 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 68.0 g 【塩分】 1.6 g