



# 7月の おひるごはん

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
				1日 えびフライ 
4日 チキンナゲット 	5日 さわらのさいきょうやき ヨーグルト 	6日 ハンバーグ ワッフル 	7日 とりじゃがどん 	8日 ミートボールあんかけ 
エネルギー 417 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 10.7 g 炭水化物 62 mg カルシウム 62 mg	たんぱく質 14.2 g 炭水化物 68.3 g 脂質 16.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 447 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 16.9 g 炭水化物 59.6 g カルシウム 131 mg	たんぱく質 16.7 g 炭水化物 59.6 g 脂質 12.1 g 炭水化物 73.6 g カルシウム 94 mg	エネルギー 365 kcal たんぱく質 9.4 g 脂質 8.4 g 炭水化物 65.1 g カルシウム 45 mg
11日 とうふのフライ 	12日 さわらのごまやき 	13日 とりにくのチーズやき 	14日 おさかなのナゲット 	15日 ぶたのからあげ 
エネルギー 420 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 8.0 g 炭水化物 106 mg	たんぱく質 12.5 g 炭水化物 77.3 g 脂質 12.3 g 炭水化物 70 mg	たんぱく質 16.9 g 炭水化物 63.5 g 脂質 17.6 g 炭水化物 142 mg	たんぱく質 14.0 g 炭水化物 63.7 g 脂質 17.1 mg 炭水化物 171 mg	たんぱく質 12.7 g 炭水化物 57.3 g 脂質 20.6 g 炭水化物 62 mg
18日 海の日 	19日 コロッケ 	20日 カレーのたつたあげ 	21日 さわらのてんぷら 	22日 てりやきチキン 
エネルギー 442 kcal たんぱく質 10.5 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78 mg	たんぱく質 10.5 g 炭水化物 76.7 g 脂質 11.0 g 炭水化物 78 mg	エネルギー 381 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 10.9 g 炭水化物 55 mg	たんぱく質 13.1 g 炭水化物 66.0 g 脂質 13.9 g 炭水化物 71 mg	エネルギー 507 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.3 g 炭水化物 164 mg
25日 さわらのねぎみそやき 	26日 ホキのたつたあげ 	27日 ポークチャップ 	28日 とりのみそやき 	29日 やさいのメンチカツ 
エネルギー 475 kcal たんぱく質 14.8 g 脂質 17.3 g 炭水化物 78 mg	たんぱく質 22.6 g 炭水化物 60.5 g 脂質 15.2 g 炭水化物 168 mg	エネルギー 498 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 16.1 g 炭水化物 77 mg	たんぱく質 15.8 g 炭水化物 59.0 g 脂質 17.7 g 炭水化物 108 mg	エネルギー 400 kcal たんぱく質 11.0 g 脂質 10.8 g 炭水化物 66.9 g カルシウム 59 mg

※食材の入荷により献立を一部変更することがあります。 ※使用している米穀等は、国内産です。

アレルギー対応食 卵を使用したメニューは、別の食材を使用しメニューを変更しております。

★ ( ) がアレルギー対応食です。