

7月ランチメニュー



7月

「Well-being」の食育を目指して

		火	水	木	金
		1	2	3	4
献立		ご飯 焼きナスのお吸い物 豚の生姜焼き 高野豆腐とひじき煮	 おべんとう	野菜たっぷりの焼きそば ふわふわ卵スープ かぼちゃサラダ	梅のさっぱりご飯 ナスともずくのみそ汁 鶏ささみの天ぷら ずんだもち
エネルギー タンパク質		283kcal 14.8 グラム		335kcal 11.6 グラム	305kcal 12.2 グラム
	7	8	9	10	11
献立	七夕そうめん 鮭と胡瓜の夏ちらし キラキラゼリー	ご飯 冬瓜のとろとろスープ 鯖の味噌焼き 梅風味 ゆで豚と焼きナスの中 華和え	 おべんとう	夏野菜がっけカレー バナナ	ご飯 もやしのしゃきしゃきみそ汁 ふわふわお好み焼き バナナソース
エネルギー タンパク質	315kcal 10.5 グラム	303kcal 12.5 グラム		364kcal 10.5 グラム	338kcal 10.5 グラム
	14	15	16	17	18
献立	ご飯 おくらのトマト汁 鰯のさっぱり南蛮漬け マカヒと野菜のソテー	がっけ冷やし中華 ふわふわケーキ 大豆がっけ揚げ	 おべんとう	 おべんとう	終業式
エネルギー タンパク質	338kcal 12.7 グラム	332kcal 12.3 グラム			

