



## 週間献立予定表



	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)		
昼食	ごはん			深川めし			ごはん			ごはん			ごはん			七夕そうめん		
	ほっけのレモン蒸し			うなぎの卵焼き			豚肉と茄子のトマト煮			あじの土佐漬け			豚肉とキャベツの味噌炒め			天ぷら		
	白菜の中華サラダ			小松菜と笹かまのわさび醤油和え			コールスローサラダ			糸昆布煮			つる紫の土佐酢和え			白瓜の白酢和え		
	味付けザーサイ			うずら豆			赤しその実漬け			白花豆			三色豆			薬味		
	わかめスープ			みそ汁(さつま芋、いんげん)			白菜の洋風スープ			みそ汁(みょうが、なす)			みそ汁(えのき、油揚げ)			赤肉メロン 		
	エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	424	21.4		468	22.6		485	18.4		446	22.5		479	19.9		545	21.6	
	脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩	
	10.4	3.4		13.1	4.5		20.0	2.6		7.5	3.0		13.8	2.9		13.8	7.1	
おやつ	カステラ			いちごサブレ			今川焼			プリン			どら焼き			七夕ゼリー		
	エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質		エネルギー	たんぱく質	
	134	2.3		93	1.0		80	1.3		93	2.6		64	1.4		51	0.0	
	脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩		脂質	食塩	
	2.7	0.1		5.7	0.1		0.2	0.2		3.7	0.1		0.8	0.1		0.2	0.0	

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。予めご了承ください。

