

<実施メニュー>

7/3(金)



- ・ きんぴらつくね焼き
- ・ ひじきサラダ
- ・ いんげんの胡麻和え
- ・ かぼちゃのミルク煮
- ・ 梅じゃこごはん

エネルギー516kcal たんぱく質 25.5g 脂質 12.6g
カルシウム 175 mg 塩分 1.9g

7/9(火)



- ・ 豚肉のねぎ入りピカタ
- ・ 千切り大根と高野の煮物
- ・ レタスとわかめの酢味噌
- ・ たたき胡瓜のピリ辛漬け
- ・ ごはん

エネルギー498kcal たんぱく質 19g 脂質 8.7g
カルシウム 100 mg 塩分 2.1g

7/19(金)



- ・ 焼き魚の梅おろし添え
- ・ かぼちゃのそぼろあんかけ
- ・ 茄子の揚げ浸し
- ・ キャベツと胡瓜の香味和え
- ・ ごはん

エネルギー492kcal たんぱく質 20g 脂質 9.3g
カルシウム 64mg 塩分 2.4g

7/26(金)



- ・ 青じそ入り和風ハンバーグ
- ・ 粉ふき芋の磯辺風
- ・ じゃこピーマン
- ・ 根菜と大豆の煮物
- ・ とうもろこしごはん

エネルギー507kcal たんぱく質 21.3g 脂質 12.6g
カルシウム 91mg 塩分 2.5g