

	こ ん だ て	エネルギー	たんぱく質
7/20 (月)	おにぎり・とりのからあげ ちくぜんに・だいがくいも ミニゼリー	485 kcal	11.7 g
7/21 (火)	のりべん・ハンバーグ ナポリタン(つけあわせ)・にんじんグラッセ おさつスナックフライ・フルーツ	445kcal	13.1 g
7/22 (水)	エビフライ・ソーセージソテー やさしいため・ほしポテ ベビーパイ	455 kcal	10.2 g
7/27 (月)	ちらしおにぎり・わふうバーグ さつまいもてんぷら・にくどうふ しおゆでえだまめ・ミニゼリー	445 kcal	11.5 g
7/28 (火)	ソースとんかつ・やさしいソテー たまごやき・ハッシュドポテト あんにんフルーツ	502 kcal	12.3 g
7/29 (水)	わかめごはん・おさかなバーグ やきうどん(つけあわせ)・ちくわいそべあげ うずまきポテト・ミニゼリー	430 kcal	12.1 g
7/30 (木)	フライドチキン・マカロニミートあえ ミニフランク・ナムル おやさしいゼリー	507 kcal	13.7 g
7/31 (金)	ごこくひじきごはん・おさかなたつたあげ かにシュウマイ・だいこんきんぴら みかんゼリー	444 kcal	12.1 g



