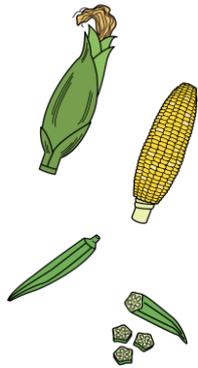


7月のこんだて表

都合によりこんだてを変更することがあります。

曜日	月	火	水	木	金
日		1	2	3	4
こんだて		わかめの酢の物 車麩と夏野菜の揚げ煮 ごはん 五目みそ汁	ブルーベリーチーズ蒸しパン コーンサラダ フレッシュトマトと夏野菜のハヤシライス ごはん とびうおのすり身汁	ごま和え 塩肉じゃが ごはん とびうおのすり身汁	夏野菜のマリネ アケアパツア ごはん カレー風味ポトフ
エネルギー		793 キロカロリー	827 キロカロリー	730 キロカロリー	746 キロカロリー
たんぱく質		24.1 グラム	27.2 グラム	28.7 グラム	33.6 グラム
日	7 七夕献立	8	9	10	11
こんだて	天の川炒め 笹の葉焼き(2枚) お星さまゼリー 梅ゆかりごはん 七夕汁	じゃこポテト 厚揚げの中華スープ 豚キムチ丼(麦ごはん)	さっぱりコールスー 鶏のから揚げ レモンソース キャンディチーズ(3) ごはん きゅうり大ウイ	磯和え さばのみそ煮 ごはん とびうおのすり身汁	切干大根のごま酢和え かぼちゃのグラタン ごはん 玉ねぎのみそ汁
エネルギー	742 キロカロリー	797 キロカロリー	811 キロカロリー	817 キロカロリー	747 キロカロリー
たんぱく質	28.5 グラム	27.7 グラム	31.8 グラム	31.5 グラム	26.7 グラム
日	14	15	16	17	18 とおかまちメニュー
こんだて	わかめサラダ ミートソース(ツナ麺)	ひじきサラダ チーズサマーエッグ ごはん ABCスープ	ビーフソテー しやもの南蛮漬(2尾) じゃがいもとわかめのみそ汁 ごはん	茎わかめとオクラのサラダ レタスと卵のスープ ガパオライス(麦ごはん)	じゃがいものアヒーシヨ風 チキンのピザ焼き ごはん 夏野菜のカレースープ
エネルギー	826 キロカロリー	755 キロカロリー	793 キロカロリー	750 キロカロリー	817 キロカロリー
たんぱく質	35 グラム	26.6 グラム	27.5 グラム	29.3 グラム	31.6 グラム
日	21 海の日	22	23 へるっ塩メニュー	24 終業式	7月のとおかまちメニュー テーマは「キャンプ」 十日町市内にはキャンプ場が6か所もあるのをご存じですか？ キャンプに行った気分 で、キャンプ飯を楽しみましょう！
こんだて		いどうりの彩り和え 冷凍みかん 米粉春巻き ゆうがおのかき玉スープ ごはん	夏野菜のレモンナムル から南蛮みそde減塩ブルゴギ ごはん トマトスンドゥブ	マカロニサラダ レモンヨーグルト 米粉ナン キーマカレー	
エネルギー		811 キロカロリー	733 キロカロリー	806 キロカロリー	
たんぱく質		21.5 グラム	29 グラム	33.4 グラム	