

# 2026年7月 なかよしなかま おこんだてひょう

		7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
		ハンバーグ ビーンストマト ポテトサラダ みかん バターロール ねつしよう 263キロカロリー	クリームコロッケ ミートボール ちくわ煮 マンゴーダイス わかめごはん ねつしよう 382キロカロリー	オムレツ チンゲン菜のソテー ウィンナー パン ごはん ねつしよう 285キロカロリー	豚肉と木耳の卵炒め しゅうまい たまねぎ棒 リンゴダイス ごはん ねつしよう 335キロカロリー
7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
野菜たっぷりさつま揚げ 厚焼き玉子 スパゲッティサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしよう 371キロカロリー	星のコロッケ 青菜のソテー しゅうまい 洋ナシダイス ごはん ねつしよう 328キロカロリー	ハムステーキ 揚げぎょうざ かぼちゃサラダ みかん バターロール ねつしよう 300キロカロリー	ハンバーグ ひじきサラダ がんも煮 マンゴーダイス わかめごはん ねつしよう 374キロカロリー	からあげ 肉しゅうまい 金時豆 パン ごはん ねつしよう 451キロカロリー	チーズメンチカツ ビーフン 肉団子 フルーツカクテル ごはん ねつしよう 400キロカロリー
7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
コーンクリームコロッケ ほうれん草のお浸し マカロニサラダ ミニゼリー 菜めし ねつしよう 360キロカロリー	豆腐ステーキ 小松菜のソテー ポテトサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしよう 294キロカロリー	ハムカツ オムレツ ツナサラダ みかん バターロール ねつしよう 318キロカロリー	ハンバーグ キャベツとハムのパスタ ハッシュドポテト マンゴーダイス わかめごはん ねつしよう 341キロカロリー	親子カツ煮 焼きビーフン 三色豆 パン ごはん ねつしよう 342キロカロリー	肉団子 野菜春巻き しゅうまい リンゴダイス ごはん ねつしよう 394キロカロリー
7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
 ねつしよう キロカロリー	ひれかつ かにしゅうまい たまねぎ棒 洋ナシダイス ごはん ねつしよう 388キロカロリー	オムレツ ミートボール うぐいす豆 みかん バターロール ねつしよう 265キロカロリー	鶏からあげ トマトパンネ 厚焼き玉子 マンゴーダイス わかめごはん ねつしよう 399キロカロリー	メンチカツ 大豆の煮物 ウィンナー パン ごはん ねつしよう 402キロカロリー	コロッケ チンゲン菜のソテー かぼちゃ煮 フルーツカクテル ごはん ねつしよう 325キロカロリー
7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
フライドチキン 大根サラダ オムレツ ミニゼリー 菜めし ねつしよう 416キロカロリー	ハムステーキ チャブチエ ポテトサラダ 洋ナシダイス ごはん ねつしよう 363キロカロリー	牛肉コロッケ 三色豆 スパゲッティサラダ みかん バターロール ねつしよう 277キロカロリー	豆腐ステーキ 田舎煮 水ぎょうざ マンゴーダイス わかめごはん ねつしよう 282キロカロリー	えびかつ 春雨サラダ 肉団子 パン ごはん ねつしよう 421キロカロリー	

