



7月献立表 (おやつ)



	日	月	火	水	木	金	土
						1	2
おやつ						ムースエクレア	プリン
栄養価						エネルギー 92kcal たんぱく質 2.2g 脂質 6.4g 炭水化物 6.5g ナトリウム 35mg カリウム 54mg リン 35mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 74kcal たんぱく質 0.8g 脂質 1.6g 炭水化物 14.6g ナトリウム 32mg カリウム 47mg リン 28mg 食塩相当量 0.1g
	3	4	5	6	7	8	9
おやつ		(常)フレッシュ苺パイ	(常)ソフト手揚もちしょうゆ	(常)抹茶あずきケーキ	(常)ふんわり棒	(常)シガービス	(常)塩せん
合計		エネルギー 141kcal たんぱく質 2.3g 脂質 5.8g 炭水化物 19.7g ナトリウム 58mg カリウム 21mg リン 16mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 132kcal たんぱく質 1.0g 脂質 9.8g 炭水化物 9.8g ナトリウム 74mg カリウム 17mg リン 18mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 83kcal たんぱく質 1.7g 脂質 1.2g 炭水化物 16.4g ナトリウム 30mg カリウム 31mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 30kcal たんぱく質 0.4g 脂質 0.0g 炭水化物 7.1g ナトリウム 50mg カリウム 7mg リン 6mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 78kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.3g 炭水化物 11.0g ナトリウム 47mg カリウム 16mg リン 10mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 39kcal たんぱく質 0.5g 脂質 1.7g 炭水化物 5.4g ナトリウム 57mg カリウム 6mg リン 3mg 食塩相当量 0.1g
	10	11	12	13	14	15	16
おやつ		しっとりまんじゅう (吹雪)	今川焼	蒸しケーキ (コーヒー風味)	コーヒーゼリー	水まんじゅう (こしあん)	焼きドーナツ (チョコ味)
合計		エネルギー 70kcal たんぱく質 1.3g 脂質 0.1g 炭水化物 15.8g ナトリウム 2mg カリウム 82mg リン 19mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 64kcal たんぱく質 2.4g 脂質 0.4g 炭水化物 13.6g ナトリウム 42mg カリウム 11mg リン 14mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 82kcal たんぱく質 1.6g 脂質 3.5g 炭水化物 10.7g ナトリウム 34mg カリウム 22mg リン 21mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 55kcal たんぱく質 0.2g 脂質 0.0g 炭水化物 13.6g ナトリウム 13mg カリウム 13mg リン 7mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 61kcal たんぱく質 0.3g 脂質 0.0g 炭水化物 14.9g ナトリウム 0mg カリウム 20mg リン 5mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 73kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.1g 炭水化物 10.0g ナトリウム 66mg カリウム 43mg リン 24mg 食塩相当量 0.2g
	17	18	19	20	21	22 行事おやつ	23
おやつ		ロールケーキ(キャラメル・モンド)	まごの手どら焼 (こしあん)	マスカットゼリー	ドームケーキ (ちょこ)	土用餅風生和菓子	カステラ
合計		エネルギー 78kcal たんぱく質 1.4g 脂質 3.5g 炭水化物 10.2g ナトリウム 27mg カリウム 25mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 99kcal たんぱく質 2.0g 脂質 1.2g 炭水化物 20.0g ナトリウム 35mg カリウム 75mg リン 30mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 40kcal たんぱく質 0.0g 脂質 0.0g 炭水化物 10.0g ナトリウム 34mg カリウム 36mg リン 1mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 104kcal たんぱく質 2.2g 脂質 3.5g 炭水化物 15.9g ナトリウム 21mg カリウム 25mg リン 20mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 83kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.4g 炭水化物 18.1g ナトリウム 2mg カリウム 9mg リン 11mg 食塩相当量 0.0g	エネルギー 108kcal たんぱく質 2.1g 脂質 1.6g 炭水化物 21.5g ナトリウム 18mg カリウム 27mg リン 33mg 食塩相当量 0.0g
	24	25	26	27	28	29	30
おやつ		(常)しるこサンド	(常)甘栗パイ	(常)二色の揚餅	(常)鉱泉せんべい	(常)フレッシュオレンジケーキ	(常)黒豆きな粉のソフトサンド
合計		エネルギー 96kcal たんぱく質 1.5g 脂質 3.9g 炭水化物 14.0g ナトリウム 64mg カリウム 36mg リン 14mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 140kcal たんぱく質 2.1g 脂質 5.9g 炭水化物 19.6g ナトリウム 54mg カリウム 28mg リン 18mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 74kcal たんぱく質 0.8g 脂質 4.1g 炭水化物 8.4g ナトリウム 61mg カリウム 11mg リン 12mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 60kcal たんぱく質 1.0g 脂質 0.7g 炭水化物 12.6g ナトリウム 57mg カリウム 11mg リン 8mg 食塩相当量 0.2g	エネルギー 99kcal たんぱく質 1.4g 脂質 4.2g 炭水化物 14.0g ナトリウム 35mg カリウム 17mg リン 15mg 食塩相当量 0.1g	エネルギー 53kcal たんぱく質 1.1g 脂質 1.4g 炭水化物 9.1g ナトリウム 42mg カリウム 16mg リン 8mg 食塩相当量 0.1g
	31						
おやつ							
合計							