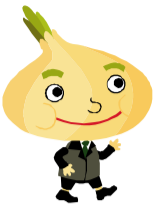



メ ニ ュ ー

| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|----------|--|---|--|
| 7月11日(木) | 麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳  | 御飯 鰯の焼き浸し 野菜スープ 南瓜の煮物 ゴールドキウイ【パインゼリー】   | 御飯 豚肉とわかめの炒め物【豚肉の炒め物】 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の利休和え うぐいす豆  |
| | エネルギー: 496 蛋白質: 17 脂質: 6 塩分相当量: 4 | エネルギー: 538 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3 | エネルギー: 629 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2 |
| 7月12日(金) | 麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【黄桃缶】 牛乳   | 冷やし中華 おむすび さつまいものレモン煮 リンゴヨーグルト  | 御飯 鰯の西京焼き ミネストローネ シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】  |
| | エネルギー: 501 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 563 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 5 | エネルギー: 623 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
| 7月13日(土) | 麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実わかめ【マカロニサラダ】 牛乳  | 御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ れんこんの煮物【チンゲン菜の煮物】 胡瓜の梅肉和え 金時芋 | 御飯 はんぺんの卵とじ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 焼茄子の生姜醤油かけ バナナ【バナナムース】  |
| | エネルギー: 521 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 4 | エネルギー: 561 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2 | エネルギー: 599 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3 |
| 7月14日(日) | マーブル食パン わかめスープ キャベツサラダ アセロラゼリー 牛乳  | 御飯 牛肉のしぐれ煮 ビーフソテー カリフラワーの甘酢和え ビワ缶  | 御飯 サーモンステーキ いんげんの炒め煮 胡瓜のナムル 奈良漬【昆布佃煮】  |
| | エネルギー: 469 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3 | エネルギー: 612 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2 | エネルギー: 605 蛋白質: 29 脂質: 17 塩分相当量: 2 |
| 7月15日(月) | 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 菊水漬【みかん缶】 牛乳  | 御飯 豆腐の土佐焼き 三色ソテー 白菜の即席漬 甘口たらこ【のり佃】 | 御飯 鶏肉の治部煮 もやしとにらの炒め物【キャベツの煮物】 トマトのマリネ 京わかめ【ふりかけ】 |
| | エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4 | エネルギー: 568 蛋白質: 28 脂質: 15 塩分相当量: 4 | エネルギー: 604 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3 |
| 7月16日(火) | 麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳  | カレーライス もずくスープ キャベツサラダ スイカ【梅ゼリー】  | 御飯 鰯のごま焼き 大根のそぼろ煮 むた【ちしゃの酢みそ和え】 金時豆  |
| | エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 601 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 4 | エネルギー: 595 蛋白質: 28 脂質: 8 塩分相当量: 3 |
| 7月17日(水) | 麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 しその実漬【しその実漬ペースト】 牛乳   | 御飯 ダルマダイの味噌マヨネーズ焼き ふきの煮物【長芋の煮物】 ほうれん草のお浸し コーヒーゼリー  | 御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 胡瓜の和え物 しそ昆布【ゴールドキウイ】  |
| | エネルギー: 513 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3 | エネルギー: 671 蛋白質: 30 脂質: 22 塩分相当量: 3 | エネルギー: 528 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 3 |

*【 】内は軟菜食・ミキサー食・ソフト食の方の献立です。やむを得ず、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。