

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食 
7月18日(木) 	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【白菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ ごぼうの煮物【里芋の煮物】 キャベツサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 白身魚の味噌煮 アスパラのソテー【いんげんソテー】 胡瓜の酢の物 山菜佃煮【ビワ缶】
	エネルギー: 481 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 650 蛋白質: 21 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 3
7月19日(金)	麦飯 味噌汁 ひじき入り厚焼き卵 しそわかめ【りんご缶】 牛乳	御飯 タイのレモン蒸し スパゲティーケチャップ炒め 長芋の煮物 菜公【昆布佃煮】 	御飯 牛肉の二色巻き 野菜のソテー チンゲン菜の辛子和え 野沢菜ちりめん【白桃缶】
	エネルギー: 545 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月20日(土) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 赤魚のあんかけ キャベツのしそ炒め パンプキンサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】	御飯 マーボー豆腐  リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーの和え物 しば漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 498 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月21日(日) 	オレンジデニッシュパン コーンポタージュ ツナサラダ 桃ゼリー リンゴジュース	御飯 肉団子のスープ煮 マカロニソテー トマトのおろし和え 胡ちゃん漬【胡ちゃん漬ペースト】	御飯 鱈の粕漬け焼き にんにくの芽炒め おくらの和え物【キャベツのおかか和え】 黄金いか【洋梨缶】
	エネルギー: 525 蛋白質: 10 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 565 蛋白質: 15 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 29 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月22日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 うなぎの蒲焼  清汁 胡瓜の酢の物 和菓子【和風プリン】	御飯 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのホタテあんかけ ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 子持昆布【ふりかけ】
	エネルギー: 511 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 619 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 3
7月23日(火)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 のり豆【卵ロール】 牛乳	御飯 焼肉 カリフラワーのスープ煮 アスパラのサラダ【レタスサラダ】 バナナ【バナナムース】	御飯 タイの梅肉ソースかけ 南瓜の煮物 チンゲン菜の中華炒め ちりめん山椒【ゆずみそ】
	エネルギー: 510 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 1	エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月24日(水) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 甘口たらこ【ビワ缶】 牛乳	瓦そば おむすび コールスローサラダ ヨーグルトムース	御飯 白身魚の朝鮮焼き  ポテトのクリーム煮 ほうれん草のくるみ和え 刻みたくあん【たくあんペースト】
	エネルギー: 540 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 563 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 564 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2

*【 】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。