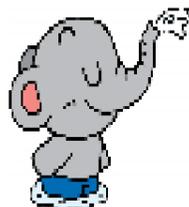


# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月25日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳  エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 かに玉あんかけ 大根のそぼろ煮 胡瓜のおかか和え 黒糖蒸しケーキ【きなこムース】  エネルギー: 627 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 4	御飯 豚肉の辛子マヨネーズ炒め 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスレモン醤油和え うにくらげ【ゴールドキウイ】  エネルギー: 573 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月26日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの炒め煮】 葉わさび漬【白桃缶】 牛乳  エネルギー: 521 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のフライ  清汁 ところてんの酢醤油かけ スイカ【梅ゼリー】  エネルギー: 621 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯 肉豆腐 れんこんの甘辛炒め【切干大根の煮物】 白菜のポン酢和え しその実漬【しその実漬ペースト】  エネルギー: 557 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月27日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め物【茄子の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 5	御飯 豚肉のしそ炒め もやしとニラのかか炒め【ポテトの煮物】 ぬた和え【ちしゃの酢みそ和え】 菊水漬【洋梨缶】  エネルギー: 590 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	御飯  鮭の南部焼き 野菜の卵とじ 長芋の梅肉かけ【山芋とろろ】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 628 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月28日(日) 	クロワッサン 中華風スープ チンゲン菜のソテー プリン 牛乳  エネルギー: 536 蛋白質: 18 脂質: 27 塩分相当量: 2	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ けんちょう カリフラワーの甘酢和え 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 530 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 2	御飯  鶏肉の甘辛煮 ビーフンソテー ほうれん草のナムル 桜漬【ふりかけ】  エネルギー: 628 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3
7月29日(月)	麦飯 味噌汁 胡瓜の和え物 昆布ちりめん【昆布佃煮】 牛乳  エネルギー: 465 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	牛丼 清汁 キャベツの即席漬け 豆乳プリン   エネルギー: 611 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	御飯 白身魚のカレー焼き たらこスパゲッティー 白菜の中華和え しその実わかめ【オレンジ】  エネルギー: 616 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月30日(火)	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 しそ昆布【うめびしお】 牛乳  エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	御飯 味の焼き浸し 筍のしそ炒め【いんげんソテー】 五目煮豆 和菓子【水ようかん】  エネルギー: 599 蛋白質: 30 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 金平ごぼう【長芋の煮物】 卵豆腐の冷やしあんかけ 京わかめ【白桃缶】  エネルギー: 621 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 3
7月31日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 のり佃煮 牛乳  エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ 白菜のスープ煮 アスパラサラダ【キャベツサラダ】 デラウェア【ぶどうゼリー】  エネルギー: 582 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	御飯  白身魚の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 胡瓜の和え物 福神漬(無着色)【福神漬ペースト】  エネルギー: 586 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 4

\*【 】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。