

メ ニ ュー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月4日(木)	麦飯 味噌汁 茎わかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 鶏肉の照焼き 筍のしそ炒め【ひじきの煮物】 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の磯辺焼【白身魚の山椒焼】 キャベツのカレーソテー 卵豆腐 わかめの磯漬【白桃缶】
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 586 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 29 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月5日(金)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 たくあん【たくあんペースト】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ 豆腐とトマトの炒め物 もずくの酢の物【山芋とろろ】 ミルクゼリー	御飯 白身魚の香草焼き ほうれん草のソテー アスパラサラダ 黄金いか【ゆずみそ】
	エネルギー: 471 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 650 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量: 1
7月6日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳	御飯 プルコギ 五目煮豆 うめとろろ らっきょう【のり佃】	御飯 鮭の塩焼き きのこバターソテー【ポトフ】 チンゲン菜のピーナツ和え 胡ちゃん漬【胡瓜ペースト】
	エネルギー: 520 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 634 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 534 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月7日(日)	クロワッサン トマトコンソメスープ キャベツサラダ セノビーゼリー 牛乳	そうめん いなり寿し けんちょう 和菓子【みたらしムース】	御飯 白身魚のクリームソースかけ 野菜のソテー おくらの酢の物【胡瓜のおかか和え】 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 551 蛋白質: 15 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 563 蛋白質: 20 脂質: 14 塩分相当量: 6	エネルギー: 545 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月8日(月)	麦飯 味噌汁 卵焼き のり佃煮 牛乳	御飯 鶏肉の甘酢あんがらめ 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ【キャベツサラダ】 デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 白身魚の梅煮 大学芋 胡瓜の和え物 福神漬(無着色)【みかん缶】
	エネルギー: 529 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 22 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 548 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 4
7月9日(火)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【高野豆腐の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 エビフライ アスパラのソテー【いんげんソテー】 ツナサラダ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲティーのケチャップ炒め レタスレモン醤油和え しば漬【しば漬ペースト】
	エネルギー: 485 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 681 蛋白質: 19 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 531 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月10日(水)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【キャベツの煮物】 菊水漬【うめびしお】 牛乳	親子丼 清汁 茄子の辛子和え 杏仁豆腐	御飯 白身魚の香味ソースかけ 肉じゃが ほうれん草の和え物 黄金いか【オレンジ】
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 647 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 4	エネルギー: 547 蛋白質: 26 脂質: 9 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。