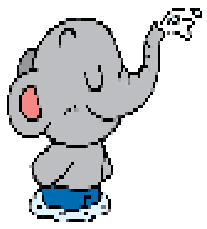
メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
7月10日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き ふりかけ【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のカレー焼き ふきのまさご煮【長芋の煮物】 胡瓜の酢の物 ミルクレープ【ミルクプリン】	御飯 牛肉のトマトソース煮 ピーマンの炒め物 コールスローサラダ 山川漬【キウイ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 538　蛋白質: 20 脂質: 12　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 612　蛋白質: 24 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588　蛋白質: 21 脂質: 17　塩分相当量: 3
7月11日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【人参の金平】 ちりめん山椒【のり佃】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ なすの煮物 もずくの酢の物【とろろ芋】 たくあん漬【白桃缶】	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ いんげんのかか煮 アスパラサラダ【カリフラワーサラダ】 バナナ【バナナムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 480　蛋白質: 16 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 569　蛋白質: 21 脂質: 17　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 636　蛋白質: 27 脂質: 16　塩分相当量: 3
7月12日(土)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 しその実わかめ【しその実漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉の朝鮮焼 うの花炒り【冬瓜の煮物】 ブロッコリーサラダ 金時豆	御飯 鰆の味噌煮 もやしのかか炒め【大根のかか煮】 白菜の中華和え 甘夏缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 519　蛋白質: 16 脂質: 7　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 612　蛋白質: 26 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552　蛋白質: 29 脂質: 11　塩分相当量: 3
7月13日(日)	クリームパン わかめスープ ツナサラダ ピーチゼリー 牛乳	御飯 たらことチーズの卵焼き 南瓜のスープ煮 もみじ和え 葉わさび漬【りんご缶】	御飯 肉豆腐 えのきの金平【チンゲン菜ソテー】 キャベツのピーナツ和え ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 524　蛋白質: 15 脂質: 25　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595　蛋白質: 20 脂質: 16　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568　蛋白質: 21 脂質: 15　塩分相当量: 2
7月14日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの含め煮 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 白身魚のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ れんこんの煮物【ポテトの煮物】 胡瓜の和え物 スイカ【アセロラゼリー】	御飯 鶏肉の酢醤油煮 チンゲン菜の中華炒め ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 うにくらげ【ビワ缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 505　蛋白質: 19 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 559　蛋白質: 24 脂質: 10　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 631　蛋白質: 23 脂質: 21　塩分相当量: 4
7月15日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの煮物【切干大根の炒め煮】 わかめの磯漬【ふりかけ】 牛乳	カレーライス 中華風スープ キャベツサラダ 柚子カットゼリー【はちみつレモンゼリー】	御飯 豆腐の土佐焼き マーボー茄子 いんげんのくるみ和え オレンジ【オレンジゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 472　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 644　蛋白質: 18 脂質: 15　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 564　蛋白質: 21 脂質: 14　塩分相当量: 3
7月16日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平 のり豆 牛乳	御飯 白身魚のオーロラソースかけ ビーフンソテー レタスレモン醤油和え メロン【メロンゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 カリフラワーの華風煮 ところてんの酢醤油かけ 胡ちゃん漬【うぐいす豆】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 518　蛋白質: 20 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 659　蛋白質: 28 脂質: 21　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499　蛋白質: 20 脂質: 14　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。