

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月17日(木) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 542 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 鶏肉の南部焼 赤だし汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 プリン  エネルギー: 592 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 4	御飯 赤魚の梅煮 五目炒め ゆずきのこ酢の物【胡瓜の酢の物】 しば漬【ビワ缶】 エネルギー: 515 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 4
7月18日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜の煮物】 甘口たらこ【みかん缶】 牛乳 エネルギー: 534 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 焼肉 わかめスープ トマトサラダ フルーチェ  エネルギー: 604 蛋白質: 20 脂質: 21 塩分相当量: 1	御飯 白身魚の野菜あんかけ リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の利久あえ 刻みたくあん【白桃缶】 エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月19日(土)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 497 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ 春雨の中華炒め 大根サラダ 黒豆 エネルギー: 597 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 1	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜のスープ煮 焼き茄子 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 582 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2
7月20日(日) 	胚芽ロールパン コンソメスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー グレープジュース  エネルギー: 528 蛋白質: 9 脂質: 20 塩分相当量: 2	御飯 鶏肉の甘辛煮 ほうれん草のソテー 胡瓜の甘酢和え 甘夏缶【パインゼリー】 エネルギー: 567 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	御飯 鮭の粕漬焼 大豆の煮物 おくらの酢の物【山芋とろろ】 黄金いか【りんご缶】 エネルギー: 571 蛋白質: 33 脂質: 9 塩分相当量: 3
7月21日(月)	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【昆布ちりめん】 牛乳 エネルギー: 540 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	御飯 カラスカレイの味噌マヨネーズ焼 けんちょう 白菜のゆかり和え しその実わかめ【金時豆】 エネルギー: 547 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	御飯 ミートローフ キャベツの中華煮 胡瓜の酢の物 キウイフルーツ【ピーチゼリー】  エネルギー: 570 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月22日(火)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 菜公【のり佃】 牛乳 エネルギー: 482 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	親子丼 清汁 胡瓜のおかか和え チーズケーキ  エネルギー: 623 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 4	御飯 白身魚の香草焼き 金平ごぼう【ポテトの煮物】 キャベツのサラダ 奈良漬【ビワ缶】 エネルギー: 584 蛋白質: 25 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月23日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【南瓜サラダ】 牛乳 エネルギー: 518 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	御飯 さごしの照り焼き マカロニソテー ほうれん草の菜種和え 菊水漬【みかん缶】 エネルギー: 583 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 4	御飯 豚しゃぶ さつま芋と昆布の煮物 白菜のたらこ炒め たいみそ  エネルギー: 594 蛋白質: 21 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。