

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月24日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 うめびしお 牛乳	御飯 チキンソテー キャベツのしそ炒め ツナサラダ 野沢菜ちりめん【昆布ちりめん】	御飯 鯖の味噌煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 パンプキンサラダ 福神漬【黄桃缶】
	エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 4	エネルギー: 535    蛋白質: 22 脂質: 15        塩分相当量: 2	エネルギー: 673    蛋白質: 24 脂質: 21        塩分相当量: 3
7月25日(金)	麦飯 味噌汁 切干大根の炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯 エビフライ ワンタンスープ 海藻サラダ【胡瓜サラダ】 杏仁豆腐	御飯 プルコギ ふきの煮物【茄子の煮物】 冷奴 桜漬【甘夏缶】
	エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 6         塩分相当量: 3	エネルギー: 651    蛋白質: 17 脂質: 19        塩分相当量: 2	エネルギー: 579    蛋白質: 23 脂質: 18        塩分相当量: 2
7月26日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 しそわかめ【洋梨缶】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんからめ うの花炒り【冬瓜の煮物】 白菜の磯辺和え ビワ缶	御飯 赤魚の煮付 アスパラソテー【キャベツソテー】 カリフラワーのサラダ 甘口たらこ【黒豆】
	エネルギー: 508    蛋白質: 17 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 612    蛋白質: 23 脂質: 14        塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 29 脂質: 14        塩分相当量: 3
7月27日(日)	オレンジデニッシュ クリームスープ 胡瓜サラダ ももゼリー 牛乳	御飯 鮭の香味ソースかけ れんこんの金平【いんげんの煮物】 卵豆腐 子持ち昆布【昆布佃煮】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 南瓜の煮物 キャベツのピーナツ和え ゆずみそ
	エネルギー: 513    蛋白質: 18 脂質: 10        塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 30 脂質: 13        塩分相当量: 4	エネルギー: 604    蛋白質: 20 脂質: 14        塩分相当量: 2
7月28日(月)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き なすの揚げ煮 ブロッコリーサラダ ミルクゼリー	御飯 白身魚のごま焼【白身魚の照焼】 五目煮豆 白菜の中華和え 葉わさび漬【キウイ】
	エネルギー: 491    蛋白質: 17 脂質: 6         塩分相当量: 3	エネルギー: 663    蛋白質: 24 脂質: 22        塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 34 脂質: 12        塩分相当量: 2
7月29日(火)	麦飯 味噌汁 しらたきの炒め煮【人参の金平】 しば漬【ポテトサラダ】 牛乳	肉うどん おむすび うざく【胡瓜の和え物】 黒胡麻あん蒸しカステラ【黒ごまプリン】	御飯 白身魚の朝鮮焼き 三色ソテー 梅とろろ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 487    蛋白質: 15 脂質: 7         塩分相当量: 3	エネルギー: 624    蛋白質: 16 脂質: 20        塩分相当量: 2	エネルギー: 574    蛋白質: 26 脂質: 13        塩分相当量: 2
7月30日(水)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ ブロッコリーのカニあんかけ トマトサラダ デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 ダルマダイの煮付 筍の中華炒め【いんげんの中華炒め】 ほうれん草のおひたし 金時豆
	エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 8         塩分相当量: 4	エネルギー: 633    蛋白質: 22 脂質: 17        塩分相当量: 4	エネルギー: 553    蛋白質: 26 脂質: 10        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。