

# メ ニ ュ ー

	朝 食 	昼 食	夕 食
7月3日(木) 	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 葉わさび漬【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鯖の磯辺焼き 金平ごぼう【キャベツの煮物】 ちしゃもみ【胡瓜の和え物】 らっきょう【黄桃缶】	御飯 和風おろしハンバーグ 五目煮豆 ブロッコリーサラダ うめびしお
	エネルギー: 517    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 545    蛋白質: 23 脂質: 13    塩分相当量: 3	エネルギー: 662    蛋白質: 28 脂質: 22    塩分相当量: 2
7月4日(金)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	御飯 豚肉のしそ炒め チンゲン菜の中華煮 胡瓜の酢の物 黒糖蒸しカステラ【黒蜜ゼリー】	御飯 ダルマダイの焼き浸し かき卵汁 里芋の煮物 ゆずみそ 
	エネルギー: 558    蛋白質: 20 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 636    蛋白質: 27 脂質: 12    塩分相当量: 2	エネルギー: 519    蛋白質: 24 脂質: 6    塩分相当量: 4
7月5日(土)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 胡ちゃん漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鯖の西京焼き  野菜炒め 冷奴 甘夏缶【日向夏ゼリー】	御飯 千草焼き 大根の煮物 シーザーサラダ 奈良漬【うぐいす豆】
	エネルギー: 491    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 4	エネルギー: 622    蛋白質: 29 脂質: 17    塩分相当量: 2	エネルギー: 598    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3
7月6日(日)	クロワッサン 春雨スープ 胡瓜サラダ 梅ゼリー カフェオレ	御飯 鶏肉の照り焼き 清汁 海藻サラダ【大根サラダ】 子持昆布【昆布佃煮】	御飯 カラスカレイのピカタ さつま芋と昆布の煮物【さつま芋の煮物】 白菜の甘酢和え 黄金いか【白桃缶】
	エネルギー: 519    蛋白質: 9 脂質: 24    塩分相当量: 2	エネルギー: 551    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 4	エネルギー: 582    蛋白質: 27 脂質: 7    塩分相当量: 2
7月7日(月) 七夕 	麦飯  味噌汁 くきわかめの佃煮【チンゲン菜煮物】 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	そうめん  いなり寿司 筑前煮【里芋の煮物】 和菓子【しそわかめ】	御飯  ポークチャップ 野菜炒め うめとろろ 菊水漬【しそわかめ】
	エネルギー: 543    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 552    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 6	エネルギー: 582    蛋白質: 23 脂質: 14    塩分相当量: 4
7月8日(火)	麦飯 味噌汁 茄子の炒め煮 京わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 ごま豆腐 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯  牛肉の八幡巻き きのこソテー【ポトフ】 小松菜の白和え べったら漬【ビワ缶】
	エネルギー: 469    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 598    蛋白質: 24 脂質: 19    塩分相当量: 3
7月9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 筍のしそ炒め【チンゲン菜ソテー】 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 マカロニソテー ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 しそわかめ【のり佃】
	エネルギー: 505    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 635    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 568    蛋白質: 25 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。