

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月16日(木) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き 南瓜のスープ煮 ゆずきのこ酢の物【大根サラダ】 抹茶ミルクゼリー	御飯 ポークチャップ ブロッコリーのカーニあんかけ 胡瓜の磯辺和え ビワ缶
	エネルギー: 517 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 628 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 537 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月17日(金)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 うめびしお 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き けんちょう 春雨の酢の物 しその実漬【のり佃】	御飯 さばの味噌煮 しそ風味炒め ほうれん草のごま和え 黒豆 
	エネルギー: 493 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 594 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 655 蛋白質: 32 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月18日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの煮物 甘口たらこ【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 カラスカレイのピカタ 五目煮豆 おくらの酢の物【カリフラワーの酢の物】 胡ちゃん漬【黄桃缶】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつまいものレモン煮 胡瓜の香り和え たいみそ
	エネルギー: 543 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 536 蛋白質: 30 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 2
7月19日(日) 	オレンジデニッシュ オニオンコンソメスープ オムレツ チョコムース グレープジュース	御飯 チキンソテー 白菜の煮浸し シーザーサラダ 京わかめ【のり佃】	御飯 たら梅肉ソースかけ チンゲン菜のソテー ブロッコリーのおかか和え 奈良漬【しそわかめ】 
	エネルギー: 610 蛋白質: 14 脂質: 32 塩分相当量: 2	エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 477 蛋白質: 23 脂質: 7 塩分相当量: 4
7月20日(月) 海の日 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【うめびしお】 牛乳 	御飯 鮭の塩焼き 煮しめ【長芋の煮物】 胡瓜の酢の物 フルーツヨーグルト	御飯 シューマイの甘酢あんがらめ カリフラワーの華風煮 海藻サラダ【キャベツサラダ】 しその実わかめ【うぐいす豆】
	エネルギー: 488 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 612 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 558 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 4
7月21日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 桜漬【白桃缶】 牛乳	中華丼 かき卵汁 ツナサラダ 南瓜プリン 	御飯 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 春雨の酢の物 ゆずみそ
	エネルギー: 490 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 699 蛋白質: 20 脂質: 29 塩分相当量: 3	エネルギー: 523 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 2
7月22日(水) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 しそわかめ【黒蜜ゼリー】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 ピーマンのソテー 白菜のゆかり和え 子持ち昆布【ビワ缶】	御飯 白身魚のクリームソースかけ 南瓜の煮物【大根の煮物】 もずくの酢の物【胡瓜の酢の物】 鉄火らっきょう【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 545 蛋白質: 22 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。