

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月23日(木)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 刻みたくあん【昆布ちりめん】 牛乳  	御飯 たいの朝鮮焼 豆腐とトマトの炒め物 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 しその実漬【キウイ】	御飯 鶏肉の山椒焼 アスパラのソテー【チンゲン菜ソテー】 梅とろろ デラウェア【ブルーベリーゼリー】
	エネルギー: 516 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 31 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月24日(金)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ふきの煮物】 ちりめん山椒【のり佃】 牛乳	御飯 焼肉 白菜のスープ煮 うざく【胡瓜の酢の物】 ヨーグルトムース	御飯 鰻の焼き浸し 清汁 長芋の煮物 オレンジ【みかんゼリー】 
	エネルギー: 472 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 685 蛋白質: 27 脂質: 24 塩分相当量: 1	エネルギー: 504 蛋白質: 24 脂質: 6 塩分相当量: 3
7月25日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 菜公【パンプキンサラダ】 牛乳 	御飯 カラスカレイの香草焼き 蓮根としめじの甘辛炒め【ひじきの炒め煮】 コールスローサラダ のり豆【うめびしお】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き なすの煮物 ところてんの酢醤油かけ 紅あずま甘露煮
	エネルギー: 503 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 609 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 569 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月26日(日)	クリームパン わかめスープ いんげんのソテー 桃ゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 胡瓜の和え物 バナナ【バナナムース】	御飯 鮭の西京焼き ごぼうの煮物【キャベツの煮物】 ポテトたらこマヨネーズあえ 葉わさび漬【甘夏缶】 
	エネルギー: 457 蛋白質: 13 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 604 蛋白質: 16 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 607 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月27日(月)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【紅茶ゼリー】 牛乳	御飯 チキンチャップ なすの揚げ煮 胡瓜のナムル ビワ缶	御飯 かに玉あんかけ きのことソテー【ピーマンソテー】 チンゲン菜のピーナツ和え べったら漬【うめびしお】
	エネルギー: 508 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 650 蛋白質: 21 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 540 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月28日(火)	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し 刻み高菜【みかん缶】 牛乳 	御飯 ダルマダイの磯辺焼き のっぺい汁 大根サラダ 白桃ようかん【いちごムース】	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーフソテー トマトのマリネ 黄金いか【たいみそ】
	エネルギー: 487 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月29日(水)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布佃煮【しば漬ペースト】 牛乳 	御飯 豚肉のしそ炒め ふきの煮物【大根の煮物】 ツナサラダ スイカ【アセロラゼリー】	御飯 白身魚の山椒焼き たらこスパゲッティー 春雨の酢の物 福神漬(無着色)【ちりめん昆布】 
	エネルギー: 527 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 572 蛋白質: 26 脂質: 12 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。