

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月2日(木)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ちりめん昆布【たくあんペースト】 牛乳  	御飯 鶏肉の甘辛煮 アスパラソテー【キャベツのソテー】 シーザーサラダ 白桃ようかん【杏仁ゼリー】	御飯 白身魚のトマトソースかけ うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜の梅肉和え 菜公【のり佃】 
	エネルギー: 545 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 668 蛋白質: 23 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 510 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 3
7月3日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり豆【コーヒーゼリー】 牛乳	御飯 ポークソテー けんちょう 胡瓜の酢の物 デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 スパニッシュオムレツ ごぼうの煮物【茄子の煮物】 ほうれん草のナムル 刻みたくあん【ゆずみそ】
	エネルギー: 526 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 616 蛋白質: 19 脂質: 18 塩分相当量: 3
7月4日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【ビワ缶】 牛乳 	御飯 プルコギ 五目煮豆 うめとろろ 鉄火らっきょう【のり佃】 	御飯 鮭の塩焼 きのこソテー【カリフラワーのスープ煮】 チンゲン菜のくるみ和え 胡ちゃん漬【ふりかけ】
	エネルギー: 503 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 635 蛋白質: 24 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 549 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 3
7月5日(日)	クロワッサン トマトコンソメスープ パンプキンサラダ はちみつレモンゼリー ジュース  	御飯 赤魚の煮付 キャベツのカレーソテー めた【冷奴】 刻み高菜【うめびしお】 	御飯 シューマイの辛子醤油かけ リヨネーズポテト【ポトフ】 ツナサラダ みかん缶 
	エネルギー: 591 蛋白質: 14 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 513 蛋白質: 26 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月6日(月)	麦飯 味噌汁 なすの煮物 ちりめん山椒【のり佃】 牛乳 	御飯 鶏肉の唐揚げ 里芋の煮物 キャベツのごま酢和え【キャベツの和え物】 桜漬【しそわかめ】 	御飯 ブリの照焼 春雨の中華炒め 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 466 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月7日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【白菜の煮物】 葉わさび漬【黄桃缶】 牛乳	そうめん いなり寿司 いんげんの甘辛煮 和菓子【水ようかん】	御飯 豚肉の生姜焼き チンゲン菜の中華煮 ポテトたらこマヨネーズあえ バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 525 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 512 蛋白質: 21 脂質: 8 塩分相当量: 6	エネルギー: 667 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 2
7月8日(水)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 わかめの磯漬【うめびしお】 牛乳  	御飯 白身魚の香味ソースかけ マカロニソテー 胡瓜の和え物 黒糖蒸しケーキ【黒蜜ゼリー】	御飯 牛肉の二色巻き もやしとにらのかか炒め【ピーマンソテー】 もずくの酢の物【卵豆腐】 紅あずま甘露煮 
	エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 567 蛋白質: 23 脂質: 14 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。