

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月30日(木)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの煮物【茄子の炒め煮】 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	冷やしうどん おむすび 野菜のソテー ティラミス【チョコムース】	御飯 鯖の塩焼き  リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の利休和え バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 497 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 487 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 671 蛋白質: 26 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月31日(金)	麦飯 味噌汁 だし巻き卵 菊水漬【洋梨缶】  牛乳	御飯 豚肉のカレー焼き うの花炒り【長芋の煮物】 胡瓜のツナ和え  デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 白身魚の昆布煮 ほうれん草のソテー  カリフラワーサラダ 桜漬【ふりかけ】
	エネルギー: 550 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 529 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
8月1日(土)	 麦飯 味噌汁 ちくわの金平【切干大根の炒め煮】 梅干し【うめびしお】  牛乳	赤飯 カラスカレイのごま焼【カラスカレイの照焼】 清汁 キャベツの酢の物 黒糖蒸しケーキ【水ようかん】	御飯 肉豆腐 白菜の中華炒め コールスローサラダ のり豆【紅あずま甘露煮】
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 5	エネルギー: 586 蛋白質: 33 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 568 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月2日(日)	 デニッシュパン コンソメスープ パンプキンサラダ だいたいムース【オレンジゼリー】 リンゴジュース	御飯  回鍋肉 ブロッコリーのカニあんかけ 胡瓜の磯辺和え しば漬【白桃缶】	御飯 たらことチーズの卵焼き 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 いんげんのくるみ和え ビワ缶
	エネルギー: 577 蛋白質: 7 脂質: 23 塩分相当量: 1	エネルギー: 495 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月3日(月)	麦飯  味噌汁 がんもの煮物 山川漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のトマトソースかけ けんちょう 胡瓜の梅肉和え  オレンジ【みかんゼリー】	御飯  牛肉の二色巻き 野菜のかか炒め もずくの酢の物【卵豆腐】 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 538 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 563 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 558 蛋白質: 28 脂質: 14 塩分相当量: 4
8月4日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【ひじきの煮物】 うめびしお 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ 金平ごぼう【里芋の煮物】 ゆずきのこの酢の物  胡ちゃん漬【昆布ちりめん】	御飯 ブリの照り焼き 春雨の中華炒め 大根サラダ 京わかめ【キウイ】
	エネルギー: 501 蛋白質: 14 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 636 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 3	エネルギー: 575 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月5日(水)	 麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 奈良漬【のり佃】  牛乳	御飯 うなぎの卵とじ 赤だし汁 胡瓜の香り和え 水まんじゅう【水ようかん】	御飯  牛肉のおろし煮 中華炒め サラダ うにくらげ
	エネルギー: 546 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 585 蛋白質: 21 脂質: 17 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。