

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月9日(木) 	麦飯 味噌汁 卵焼き(ひじき) のり佃煮 牛乳 	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ 白菜のスープ煮 ごぼうサラダ【カリフラワーサラダ】 デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 白身魚の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 胡瓜の和え物 福神漬(無着色)【みかん缶】
	エネルギー: 529    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 594    蛋白質: 23 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 548    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量: 4
7月10日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【チンゲン菜の煮物】 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 エビフライ【エビカツ】 アスパラのソテー【いんげんソテー】 ツナサラダ コーヒーゼリー	御飯 鶏肉の炊き合わせ スパゲティー レタスレモン醤油和え しば漬【うめびしお】 
	エネルギー: 485    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 680    蛋白質: 19 脂質: 23    塩分相当量: 2	エネルギー: 531    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 3
7月11日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ【杏仁ゼリー】 牛乳 	御飯 牛肉ときのこのバター醤油炒め 大根の炒め煮 胡瓜のナムル 甘夏缶【パインゼリー】	御飯 かに玉あんかけ 南瓜のいところ煮 チンゲン菜のピーナツ和え べったら漬【ふりかけ】
	エネルギー: 547    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 576    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 2	エネルギー: 585    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 4
7月12日(日)	ロールパン クリームスープ 胡瓜サラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 鶏肉の治部煮 リヨネーズポテト【ポトフ】  キャベツのごま酢和え【キャベツの酢の物】 わかめの磯漬【しそわかめ】	御飯 カラスカレイのカレー焼き 大豆の煮物 めた【白菜の酢味噌和え】 菜公【昆布ちりめん】 
	エネルギー: 496    蛋白質: 17 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 610    蛋白質: 23 脂質: 18    塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 29 脂質: 8    塩分相当量: 3
7月13日(月) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳	御飯 豚しゃぶ れんこんの煮物【ふきの煮物】 胡瓜の和え物 プリン 	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 肉じゃが ブロッコリーサラダ キウイフルーツ【ピーチゼリー】
	エネルギー: 485    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 571    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 2
7月14日(火) 	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 刻み高菜【洋梨缶】 牛乳	御飯 さごしの磯辺焼き 豆腐の煮物 白菜の即席漬【白菜のおかか和え】 うぐいす豆	御飯 ミートローフ 金平ごぼう【キャベツの煮物】 トマトのおろし和え りんご【りんごゼリー】
	エネルギー: 491    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量: 3	エネルギー: 600    蛋白質: 28 脂質: 15    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 2
7月15日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【茄子の煮物】 山川漬【マカロニサラダ】 牛乳	カレーライス 中華風スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 フルーチェ	御飯 鮭の南部焼【鮭の照焼】 えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 アスパラサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 504    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 630    蛋白質: 19 脂質: 17    塩分相当量: 3	エネルギー: 563    蛋白質: 29 脂質: 15    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。