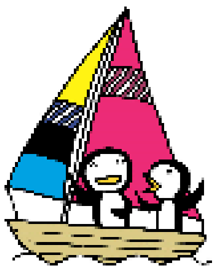
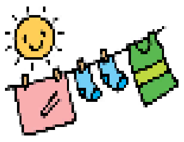
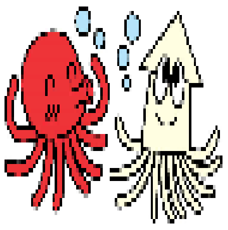
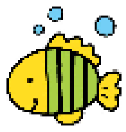
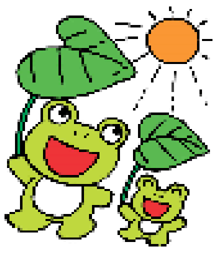
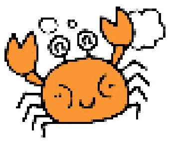
# メ　ニ　ュ　ー

| | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 |
|---|---|---|---|
| 7月21日(木)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>ひじきの煮物<br>しば漬【うめびしお】<br>牛乳<br> | 親子丼<br>清汁<br>ところてんの酢醤油かけ<br>フルーツあんみつ | 御飯<br>ダルマダイ磯辺焼【ダルマダイの照焼】<br>れんこんの甘辛炒め【いんげん炒め煮】<br>レタスサラダ<br>野沢菜ちりめん【たいみそ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 510　蛋白質: 18<br>脂質: 10　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 551　蛋白質: 15<br>脂質: 7　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606　蛋白質: 28<br>脂質: 18　塩分相当量: 3 |
| 7月22日(金) | 麦飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>のり佃<br>牛乳 | 御飯<br>焼肉<br>金平ごぼう【南瓜の煮物】<br>胡瓜サラダ<br>桜漬【昆布ちりめん】【しその実漬ペースト】 | 御飯<br>かに玉あんかけ<br> <br>野菜炒め<br>ポテトたらこマヨネーズあえ<br>菜公【しそわかめ】【りんごゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 496　蛋白質: 18<br>脂質: 8　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 21<br>脂質: 18　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621　蛋白質: 21<br>脂質: 22　塩分相当量: 3 |
| 7月23日(土) | 麦飯<br>味噌汁<br>くきわかめの佃煮【切干大根の煮物】<br>菊水漬【卵ロール】<br>牛乳 | 御飯<br>鮭のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ<br>肉じゃが<br>もずくのサラダ【胡瓜サラダ】<br>レモン蒸しケーキ【みかんゼリー】 | 御飯<br>豚肉と生揚げの味噌炒め<br>カリフラワーのスープ煮<br>白菜の中華和え<br>しそ昆布【ふりかけ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 520　蛋白質: 15<br>脂質: 8　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 643　蛋白質: 27<br>脂質: 12　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 26<br>脂質: 16　塩分相当量: 3 |
| 7月24日(日)<br> | クリームパン<br>ワカメスープ<br>いんげんのソテー<br>ピーチゼリー<br>牛乳 | 御飯<br>肉団子のスープ煮<br>ピーマンソテー<br>パンプキンサラダ<br>山川漬【めかぶ佃煮】<br> | 御飯<br>たらの香草焼<br>春雨の中華炒め<br>ひじきサラダ【胡瓜サラダ】<br>ビワ缶 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 479　蛋白質: 15<br>脂質: 11　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602　蛋白質: 15<br>脂質: 18　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587　蛋白質: 22<br>脂質: 11　塩分相当量: 1 |
| 7月25日(月) | 麦飯<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>うめびしお<br>牛乳 | 御飯<br>エビカツ<br>ふきの煮物【里芋の煮物】<br>アスパラﾋﾟｰﾅﾂ和え【キャベツﾋﾟｰﾅﾂ和え】<br>刻み高菜【洋梨缶】 | 御飯<br>鶏肉の山椒焼<br>けんちょう<br>胡瓜の梅肉和え<br>キウイ【パインゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 507　蛋白質: 19<br>脂質: 10　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563　蛋白質: 16<br>脂質: 15　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 629　蛋白質: 25<br>脂質: 19　塩分相当量: 2 |
| 7月26日(火) | 麦飯<br>味噌汁<br>茄子の炒め煮<br>甘口たらこ【ポテトサラダ】<br>牛乳 | 瓦そば<br>おむすび<br>ブロッコリーサラダ<br>コーヒーゼリー<br> | 御飯<br>鯖の生姜煮<br>大豆の煮物<br>レタスレモン醤油和え<br>うにくらげ【ゆずみそ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 523　蛋白質: 21<br>脂質: 9　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 547　蛋白質: 20<br>脂質: 17　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 599　蛋白質: 29<br>脂質: 13　塩分相当量: 4 |
| 7月27日(水)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>ちくわの炒め物【人参の金平】<br>しば漬【みかん缶】<br>牛乳 | 御飯<br>白身魚のオーロラソースかけ<br>小松菜の煮浸し<br>ゆずきのこ酢の物【ｶﾘﾌﾗﾜｰ酢の物】<br>ヨーグルト | 御飯<br>はんぺんの卵とじ<br><br>たらこスパゲッティー<br>胡瓜の甘酢和え<br>しその実わかめ【のり佃】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 490　蛋白質: 17<br>脂質: 8　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 637　蛋白質: 28<br>脂質: 14　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 572　蛋白質: 20<br>脂質: 11　塩分相当量: 4 |

*【　　】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。