

メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月28日(木) 	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 ふりかけ【たくあん漬ペースト】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 金平ごぼう【里芋のごま煮】 胡瓜のゆかり和え 豆乳プリン【黒蜜ゼリー】	御飯 さごしの西京焼 豆腐とトマトの炒め物 コールスローサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 30 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月29日(金)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 べったら漬【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ 煮しめ【長芋の煮物】 ほうれん草のお浸し 抹茶ミルクゼリー【葛ゼリー】 	御飯 鶏肉の照焼き えのき中華炒め【チンゲン菜中華炒め】 春雨の酢の物 バナナ【バナナムース】
	エネルギー: 508 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 582 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月30日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実漬【黄桃缶】 牛乳 	御飯 豚肉の甘酢あんからめ さつま芋の煮物 うざく【胡瓜の和え物】 のり佃煮	御飯 赤魚の昆布煮 キャベツのソテー カリフラワーの甘酢和え 黒豆 
	エネルギー: 492 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 23 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 33 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月31日(日)	あんパン オニオンスープ オムレツ ラフランスゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳 	御飯 サーモンステーキ うの花炒り【大根の煮物】 キャベツのツナマヨネーズ和え 刻みたくあん【ゆずみそ】	御飯 牛肉の柳川風煮 もやしのかか炒め【ピーマンかか炒め】 梅とろろ 甘夏缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 524 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 27 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 613 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2
8月1日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 桜漬【ビワ缶】 牛乳 	赤飯 豚肉のしそ炒め 清汁 おくらの酢の物【キャベツの酢の物】 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 白身魚の山椒焼 ビーフンソテー 白菜のおかか和え めかぶ佃煮 
	エネルギー: 519 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月2日(火)	麦飯 味噌汁 里芋の煮物 山菜佃煮【白桃缶】 牛乳	御飯 鶏肉の酢醤油煮 ほうれん草のソテー 胡瓜の香り和え 洋梨ケーキ【梨ゼリー】 	御飯 白身魚の粕漬焼き ブロッコリーのカニあんかけ アスパラサラダ 刻み高菜【ふりかけ】
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 24 脂質: 22 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 27 脂質: 11 塩分相当量: 3
8月3日(水)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 子持ち昆布【みかん缶】 牛乳 	冷やし中華 おむすび けんちょう スイカ【アセロラゼリー】	御飯 白身魚のピカタ ミネストローネ シーザーサラダ 金時芋 
	エネルギー: 532 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 499 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 5	エネルギー: 668 蛋白質: 26 脂質: 21 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。