

メ ニ ュ ー ★

	朝 食	昼 食	夕 食
7月7日(木) 七夕 	麦飯 味噌汁 ★ 焼き豆腐の煮物 山川漬【ポテトサラダ】 牛乳	そうめん いなり寿司 いんげんの甘辛煮 和菓子【葛ゼリー】 	御飯 白身魚のピカタ 南瓜のスープ煮 レタスレモン醤油和え【トマトサラダ】 黒豆 
	エネルギー: 526 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 518 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 6	エネルギー: 619 蛋白質: 30 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月8日(金) ★	麦飯 味噌汁 ★ 里芋の煮物 しそわかめ【しその実漬ペースト】 牛乳	御飯 ダルマダイの煮付 マカロニソテー ほうれん草のごま和え【ほうれん草和え物】 黒糖蒸しカステラ【マンゴーゼリー】 ★	御飯 豆腐ハンバーグ ★ れんこんの甘辛煮【長芋の煮物】 キャベツのピーナツ和え 京わかめ【みかん缶】
	エネルギー: 514 蛋白質: 18 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 524 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3
7月9日(土)	麦飯 ★ 味噌汁 なすの炒め煮 奈良漬【のり佃】 牛乳 ★	御飯 豚肉のカレー風味焼き 大根の煮物 ゆずきのこ酢の物【とろろ芋】 金時豆 ★	御飯 赤魚の梅煮 白菜の中華炒め 冷奴 ゆずみそ ★
	エネルギー: 506 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 540 蛋白質: 26 脂質: 10 塩分相当量: 4
7月10日(日) 	オレンジデニッシュパン コンソメスープ 胡瓜サラダ りんごゼリー 牛乳 ★	御飯 鶏肉の酢醤油煮 うの花炒り【ポテトの煮物】 キャベツの和え物 うにくらげ【うめびしお】	御飯 カラスカレイオーロラソースかけ さつま芋と切昆布の煮物 ちしゃの酢みそあえ【白菜の和え物】 ビワ缶 ★
	エネルギー: 491 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 26 脂質: 18 塩分相当量: 4	エネルギー: 617 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
7月11日(月)	麦飯 味噌汁 割干大根の炒め煮 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ ピーマンソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 デラウェア【ぶどうムース】 ★	御飯 牛肉の甘辛煮 春雨の中華炒め 胡瓜の土佐和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 494 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 3	エネルギー: 589 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月12日(火)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 胡瓜漬【白桃缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼【白身魚のかば焼】 すまし汁 小松菜の和え物 ★ 抹茶プリン	御飯 チキンチャップ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 ゴールドキウイ【パインゼリー】
	エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 563 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月13日(水) 	麦飯 味噌汁 ★ 厚焼き卵 しそ昆布【うめびしお】 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 金平ごぼう【ふきの煮物】【里芋の煮物】 ハムサラダ ヨーグルトムース	御飯 白身魚のおろし煮 ★ チンゲン菜の中華炒め 焼き茄子 甘口たらこ【たいみそ】
	エネルギー: 546 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 24 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 499 蛋白質: 28 脂質: 5 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。