メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
7月13日(木)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 奈良漬【りんご缶】 牛乳	御飯 穴子のかば焼き 清汁 ﾚﾀｽのﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ和え【いんげんの和え物】 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】	御飯 炊き合わせ 和風スパゲッティー 胡瓜の梅肉和え ビワ缶
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 575　蛋白質: 22 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540　蛋白質: 21 脂質: 11　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 576　蛋白質: 20 脂質: 12　塩分相当量: 3
7月14日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 ふりかけ【オレンジゼリー】 牛乳	きのこカレー 春雨スープ コールスローサラダ スイカ【メロンゼリー】	御飯 白身魚の南部焼き さつま芋のレモン煮 卵豆腐 しそわかめ【しその実ペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500　蛋白質: 18 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 606　蛋白質: 18 脂質: 17　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 608　蛋白質: 28 脂質: 12　塩分相当量: 3
7月15日(土)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 めかぶ佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き マーボー茄子 小松菜のごま和え 抹茶プリン	御飯 チキンチャップ 里芋の煮物 海草サラダ【トマトサラダ】 胡ちゃん漬【黄桃缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 511　蛋白質: 18 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596　蛋白質: 29 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 555　蛋白質: 20 脂質: 15　塩分相当量: 3
7月16日(日)	チーズデニッシュ コンソメスープ 胡瓜のサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め ポテトのたらこマヨネーズあえ たくあん【たいみそ】	御飯 鮭の香草焼き 大根のそぼろ煮 ひじきサラダ 山菜佃煮【ふりかけ・のり佃】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 514　蛋白質: 15 脂質: 24　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 647　蛋白質: 22 脂質: 21　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568　蛋白質: 27 脂質: 14　塩分相当量: 2
7月17日(月)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め物【ｷｬﾍﾞﾂ煮物】 しそ昆布【昆布佃煮】 牛乳	御飯 カラスカレイのカレー焼き 野菜のソテー ぬた【白菜の酢みそ和え】 紅あずまの甘露煮	御飯 豚肉の甘酢あんからめ れんこんの煮物【ふき煮物・長芋煮物】 胡瓜の中華和え 甘夏缶【パインゼリー】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 483　蛋白質: 15 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 594　蛋白質: 27 脂質: 13　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 590　蛋白質: 27 脂質: 13　塩分相当量: 4
7月18日(火)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【いんげんの煮物】 ふりかけ 牛乳	御飯 さごしの磯辺焼き けんちょう 利久あえ しその実漬【洋梨缶】	御飯 鶏肉の治部煮 さつま芋の煮物 ブロッコリーのサラダ キウイフルーツ【デザートムース】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488　蛋白質: 16 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 508　蛋白質: 24 脂質: 10　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 669　蛋白質: 24 脂質: 16　塩分相当量: 3
7月19日(水)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳	御飯 シューマイの辛子醤油かけ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 ほうれん草のピーナツ和え レアクリーム杏仁	御飯 鮭の南部焼き 卵とじ シーザーサラダ 刻み高菜【りんご缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 518　蛋白質: 19 脂質: 9　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581　蛋白質: 24 脂質: 13　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 31 脂質: 15　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。