

# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月20日(木)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 福神漬【ポテトサラダ】 牛乳 	御飯 焼肉 アスパラのソテー【チンゲン菜のソテー】 白菜のポン酢和え オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き うの花炒り【長芋の煮物】 キャベツの甘酢和え ちりめん昆布【うめびしお】
	エネルギー: 564 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 576 蛋白質: 21 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 530 蛋白質: 24 脂質: 12 塩分相当量: 2
7月21日(金)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き 里芋の煮物 胡瓜の酢の物 わかめの磯漬【たいみそ】 	御飯 白身魚の昆布煮 キャベツのソテー カリフラワーの甘酢和え びわ缶
	エネルギー: 528 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月22日(土)	麦飯 味噌汁 ポテトの煮物 桜漬【のり佃煮】 牛乳 	御飯 ふくさ焼 筍のしそ炒め【チンゲン菜のしそ炒め】 梅とろろ 蒸しレモンケーキ【洋梨ゼリー】	御飯 牛肉のトマトソース煮 いんげんのソテー 小松菜の和え物 野沢菜ちりめん【白桃缶】 
	エネルギー: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 640 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 3
7月23日(日)	デニッシュパン オニオンコンソメスープ コールスローサラダ アセロラゼリー 牛乳 	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーのスープ煮 白菜の中華和え 黒豆	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ さつま芋のレモン煮 胡瓜のゆかり和え 甘夏缶【パインゼリー】 
	エネルギー: 473 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 645 蛋白質: 33 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 2
7月24日(月)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【人参の金平】 昆布佃煮 牛乳	御飯 白身魚の山椒焼き チンゲン菜の中華煮 白菜の磯辺和え ヨーグルトムース 	御飯 青椒肉絲 蓮根としめじの甘辛炒め【長芋の煮物】 キャベツのくるみ和え 葉わさび漬【黄桃缶】
	エネルギー: 521 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 583 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月25日(火)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 菊水漬【うめびしお】 牛乳 	御飯 鶏肉の甘辛煮 金平ごぼう【いんげんのかか煮】 うざく バナナ【バナナムース】	御飯 白身魚の粕漬焼き ピーマンソテー 大根なます しその実わかめ【金時豆】 
	エネルギー: 525 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 644 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 555 蛋白質: 25 脂質: 10 塩分相当量: 3
7月26日(水)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の生姜焼き 白菜のたらこ炒め もずくサラダ 生どら焼き 	御飯 豚肉とわかめの炒め物 五目煮豆 おくらの和え物【チンゲン菜の和え物】 オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 536 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 588 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 26 脂質: 15 塩分相当量: 1

\*【 】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。