




# メ ニ ュ ー

	朝 食	昼 食	夕 食
7月6日(木)	麦飯 味噌汁 くきわかめの炒め煮【長芋の煮物】 葉わさび漬【卵ロール】 牛乳	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼 けんちょう シーザーサラダ 豆乳プリン【葛こごり】	御飯 赤魚の梅煮 にんにくの芽炒め【ピーマンソテー】 白菜の磯辺和え オレンジ【オレンジゼリー】
	エネルギー: 505 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 660 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 1	エネルギー: 498 蛋白質: 22 脂質: 7 塩分相当量: 3
7月7日(金)  七夕	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	そうめん おむすび なすの煮物 和菓子	御飯 豚肉のしそ炒め ごぼうの煮物【里芋の煮物】 小松菜の和え物 黒豆
	エネルギー: 555 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 462 蛋白質: 18 脂質: 2 塩分相当量: 5	エネルギー: 646 蛋白質: 30 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月8日(土)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【割干大根の煮物】 甘口たらこ 牛乳	御飯 プルコギ さつま芋と切昆布の煮物【さつま芋の煮物】 もずくサラダ【胡瓜のサラダ】 ちりめん山椒【甘夏缶・パインゼリー】	御飯 鮭の香味ソースかけ えのきの中華炒め【キャベツの中華炒め】 菜種和え ゆずみそ
	エネルギー: 505 蛋白質: 20 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 612 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 28 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月9日(日) 	パン わかめスープ 胡瓜のツナ和え はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 かに玉あんかけ うの花炒り【大根の煮物】 ところてんの酢醤油かけ 昆布ちりめん【昆布佃煮】	御飯 鶏肉の照焼き 里芋といかの煮物【里芋の煮物】 もやしの酢の物【白菜の和え物】 さわやか漬【りんご缶】
	エネルギー: 503 蛋白質: 16 脂質: 24 塩分相当量: 2	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 622 蛋白質: 27 脂質: 18 塩分相当量: 3
7月10日(月)	麦飯 味噌汁 南瓜の煮物 福神漬【マカロニサラダ】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 アスパラのソテー【ほうれん草のソテー】 白菜のポン酢和え プリン	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き ビーフソテー キャベツの甘酢和え 京わかめ【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: 625 蛋白質: 23 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 521 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月11日(火) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 刻み高菜【洋梨缶・たくあんペースト】 牛乳	御飯 白身魚の甘酢あんかけ ピーマンのソテー ポテトサラダ 子持ち昆布【キウイ・パインジュース】	御飯 ハンバーグ 金平ごぼう【切干大根の炒め煮】 おくらの和え物【チンゲン菜の和え物】 のり佃煮
	エネルギー: 492 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 601 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 595 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月12日(水)	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しその実漬【ふりかけ・卵ロール】 牛乳	中華丼 もずく汁 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト	御飯 白身魚の朝鮮焼き もやしとにらのかか炒め【人参の金平】 ナムル ゆずみそ
	エネルギー: 520 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 651 蛋白質: 19 脂質: 25 塩分相当量: 2	エネルギー: 519 蛋白質: 23 脂質: 9 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。