

メ ニ ュ ー

7月12日(木) ~ 7月18日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月12日(木) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【ひじきの炒め煮】 野沢菜ちりめん【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 里芋といかの煮物 もやしのナムル【胡瓜のナムル】 山菜佃煮【りんご缶】	御飯 肉団子のスープ煮 三色ソテー 大根サラダ 煮豆 
	エネルギー: 494 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 625 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月13日(金) 	麦飯 味噌汁 白菜の煮浸し べったら漬【黄桃缶】 牛乳	カレーライス もやしの中華風スープ キャベツのサラダ 甘夏ゼリー 	御飯 サーモンステーキ カリフラワーの華風煮 いんげんサラダ のり佃煮
	エネルギー: 479 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 659 蛋白質: 18 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 26 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月14日(土) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【茄子の炒め煮】 さわやか漬【さけふりかけ・ポテトサラダ】 牛乳	御飯 魚の梅あんかけ マカロニソテー レタスの海藻サラダ 辻利抹茶プリン 	御飯 鶏肉の治部煮 金平ごぼう【大根のかか煮】 冷奴 たいみそ
	エネルギー: 488 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 4	エネルギー: 583 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 4	エネルギー: 651 蛋白質: 27 脂質: 19 塩分相当量: 3
7月15日(日) 	チーズデニッシュ ワカメスープ チンゲン菜のソテー ラフランスゼリー 牛乳	御飯 キャベツと豚肉の中華炒め ふきの煮物 ブロッコリーのサラダ 金時豆	御飯 カレイの香草焼き 肉じゃが 胡瓜の甘酢和え しその実わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 537 蛋白質: 14 脂質: 27 塩分相当量: 2	エネルギー: 561 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 26 脂質: 7 塩分相当量: 3
7月16日(月) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 昆布佃煮 牛乳	御飯 鮭の塩焼き ピーマンのかか炒め 白菜のゆかり和え 白桃ヨーグルト【ピーチムース】	御飯 牛肉ときのこのバター醤油 南瓜の煮物 ひじきサラダ 桜漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 555 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月17日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 葉わさび漬【たらこふりかけ・のり佃煮】 牛乳	御飯 鶏肉の柚子胡椒照り焼き 切干大根の煮物 胡瓜の中華和え しそ昆布【ゆずみそ】	御飯 魚の磯辺焼き れんこんの甘辛炒め【長芋の煮物】 キャベツのツナ和え ビワ缶
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 28 脂質: 16 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 27 脂質: 14 塩分相当量: 3
7月18日(水) 	麦飯 味噌汁 なすの煮物 しそわかめ【みかん缶】 牛乳	御飯 豚肉とわかめの炒め物 けんちょう レタスのシーザーサラダ バナナ【ムース】 	御飯 たらことチーズの卵焼き ひじきの炒め煮 もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 しば漬【たいみそ】
	エネルギー: 505 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 665 蛋白質: 29 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 541 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 5