

# メ ニ ュ ー

7月26日(木) ~ 8月1日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月26日(木) 	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【キャベツの煮物】 ふりかけ【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ 野菜のソテー カリフラワーの甘酢和え わかめの磯漬【甘夏缶】	御飯 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) 大豆の煮物 胡瓜の香り和え ちりめん山椒【ゆずみそ】
	エネルギー: 533    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 604    蛋白質: 26 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 589    蛋白質: 25 脂質: 17    塩分相当量: 2
7月27日(金)	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 ふくさ焼き カリフラワーの華風煮 海草サラダ【いんげんサラダ】 ちりめん昆布【りんごゼリー】	御飯 さごしの照り焼き マカロニソテー 胡瓜の酢の物 うめびしお 
	エネルギー: 518    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 551    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 3	エネルギー: 599    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 4
7月28日(土)	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 サーモンステーキ 長芋のそぼろ煮 おくらの酢の物【冷奴】 子持ち昆布【のり佃】 	御飯 プルコギ ビーフソテー 白菜のゆかり和え 菜公【白桃缶】
	エネルギー: 525    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 574    蛋白質: 28 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 588    蛋白質: 20 脂質: 18    塩分相当量: 3
7月29日(日) 	チーズパン オニオンスープ オムレツ アセロラゼリー【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め キャベツの中華炒め 胡瓜のおかか和え みかん缶【オレンジゼリー】	御飯 カラスカレイのトマトソースかけ にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 580    蛋白質: 19 脂質: 27    塩分相当量: 2	エネルギー: 557    蛋白質: 22 脂質: 14    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 24 脂質: 14    塩分相当量: 2
7月30日(月)	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 野沢菜ちりめん【うめびしお】 牛乳	御飯 牛肉のおろし煮 三色ソテー 胡瓜の即席漬【胡瓜の和え物】 生どら焼き【葛ゼリー】	御飯 白身魚の粕漬焼き ポテトの煮物 キャベツサラダ 桜のつぼ漬【洋梨缶】 
	エネルギー: 537    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 615    蛋白質: 24 脂質: 16    塩分相当量: 2	エネルギー: 558    蛋白質: 25 脂質: 9    塩分相当量: 3
7月31日(火)	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 葉わさび漬【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 穴子のかば焼き 五目煮豆 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き ふきの煮物【茄子の煮物】 大根サラダ ちりめん山椒【たいみそ】
	エネルギー: 527    蛋白質: 21 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 24 脂質: 13    塩分相当量: 2	エネルギー: 538    蛋白質: 22 脂質: 16    塩分相当量: 2
8月1日(水) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【キャベツの煮物】 ふりかけ【卵ロール】 牛乳	赤飯 豚肉の甘酢あんからめ 清汁 ほうれん草ごま和え【ほうれん草和え物】 プリン	御飯 ぶりの山椒焼き【赤魚の山椒焼き】 南瓜のスープ煮 胡瓜の梅肉和え 京わかめ【りんご缶】 
	エネルギー: 474    蛋白質: 15 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 631    蛋白質: 31 脂質: 16    塩分相当量: 5	エネルギー: 615    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 3