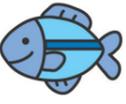
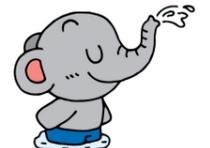


メ ニ ュ ー

7月18日(木) ~ 7月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月18日(木) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 しば漬【桃ゼリー】 牛乳	御飯 シューマイの甘酢あんからめ キャベツのソテー 胡瓜の磯辺和え コーヒーゼリー【チョコプリン】	御飯 鮭の石狩煮 スパゲッティ ほうれん草のピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 511 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 17 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 525 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4
7月19日(金) 	麦飯 味噌汁 いんげんの煮物 菊水漬【ポテトサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 金時芋【紫芋プリン】	御飯 チキンソテー ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のポン酢和え たいみそ
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 625 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月20日(土) 	麦飯 味噌汁 茄子の煮物 桜つぼ漬【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 赤魚きのこあんかけ 【赤魚の野菜あんかけ】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の利休和え しそ昆布【ふりかけ・昆布佃煮】	御飯 肉豆腐 いんげんのソテー キャベツの和え物 甘夏缶【マンゴーゼリー】 
	エネルギー: 484 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月21日(日) 	パン・オショコラ わかめスープ 胡瓜のサラダ はちみつレモンゼリー【洋梨ゼリー】 牛乳	御飯 豚肉の甘酢あんがらめ 南瓜の煮物 ブロッコリーのサラダ ゆずみそ 	御飯 鮭の塩焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 とろろ芋 のり豆【青りんごゼリー】
	エネルギー: 480 蛋白質: 14 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 596 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 29 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月22日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【めかぶ佃煮】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ けんちょう もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 ヨーグルト	御飯 鶏肉の治部煮 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 キャベツの和え物 葉わさび漬【昆布佃煮】
	エネルギー: 507 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 621 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月23日(火) 	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【長芋の煮物】 味付のり【のり佃煮】 牛乳	御飯 マーボー豆腐 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ポテトサラダ しそわかめ【うめびしお】	御飯 ぶりの照り焼き【たら照り焼き】 ビーフンソテー 胡瓜の和え物 山川漬【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 479 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 661 蛋白質: 22 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 580 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月24日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 甘口たらこ【パンプキンサラダ】 牛乳	冷やし中華 おむすび 五目煮豆 洋梨ヨーグルト 	御飯 ダルマダイの朝鮮焼【たら照焼】 ポトフ 白菜のゆかり和え【胡瓜のゆかり和え】 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	エネルギー: 574 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 567 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 5	エネルギー: 533 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 2

* 【 】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。