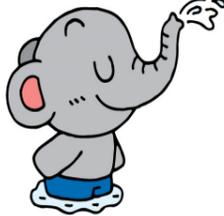


# メ ニ ュ ー

7月25日(木) ~ 7月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月25日(木) 	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布佃煮 牛乳 	御飯 鮭の西京焼き ほうれん草のソテー 海藻サラダ【トマトサラダ】 ぶどうゼリー	御飯 鶏肉の親子煮 白菜のかか煮 大根サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 524    蛋白質: 17 脂質: 10        塩分相当量: 3	エネルギー: 561    蛋白質: 25 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 567    蛋白質: 22 脂質: 12        塩分相当量: 3
7月26日(金)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【ポテの煮物】 ふりかけ【マンゴーゼリー】 牛乳	御飯 白身魚のムニエル うの花炒り【大根の煮物】 胡瓜の酢の物 抹茶プリン	御飯 牛肉のトマトソース煮 チンゲン菜のソテー キャベツのサラダ うめびしお 
	エネルギー: 531    蛋白質: 18 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 578    蛋白質: 26 脂質: 12        塩分相当量: 2	エネルギー: 583    蛋白質: 19 脂質: 19        塩分相当量: 2
7月27日(土) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃煮 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ焼き 煮しめ【いんげんの煮物】 うざく【胡瓜の和え物】 菜公【たいみそ】	御飯 赤魚の梅あんかけ にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 カリフラワーの甘酢和え わかめの磯漬 【甘夏缶・くだものゼリー】
	エネルギー: 547    蛋白質: 20 脂質: 9         塩分相当量: 3	エネルギー: 580    蛋白質: 23 脂質: 18        塩分相当量: 3	エネルギー: 566    蛋白質: 23 脂質: 11        塩分相当量: 3
7月28日(日)	チーズパン 中華風スープ キャベツのサラダ いちごムース 牛乳	御飯 カレイの生姜焼き 里芋のごま煮【里芋の煮物】 レタスのサラダ【胡瓜のサラダ】 ふりかけ【しその実ペースト】	御飯 肉豆腐 なすの炒め煮 おくらの酢の物【山芋とろろ】 黒豆【抹茶プリン】
	エネルギー: 515    蛋白質: 15 脂質: 23        塩分相当量: 2	エネルギー: 482    蛋白質: 24 脂質: 5         塩分相当量: 3	エネルギー: 669    蛋白質: 28 脂質: 18        3
7月29日(月) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 山川漬【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳 	御飯 肉団子のスープ煮 蓮根の甘辛炒め【長芋の煮物】 胡瓜の磯辺和え 梅ちりめん【うめびしお】	御飯 鮭の塩焼 ピーマンのソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 しそ昆布【めかぶ佃煮】 
	エネルギー: 537    蛋白質: 19 脂質: 12        塩分相当量: 4	エネルギー: 537    蛋白質: 16 脂質: 11        塩分相当量: 3	エネルギー: 550    蛋白質: 25 脂質: 13        塩分相当量: 3
7月30日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の煮物】 桜つぼ漬【卵ロール】 牛乳 	御飯 白身魚の柚子胡椒照焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 ほうれん草のナムル しそわかめ【うめびしお】	御飯 ポークチャップ ごぼうの煮物【ひじきの煮物】 白菜の中華和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 496    蛋白質: 15 脂質: 8         塩分相当量: 3	エネルギー: 613    蛋白質: 26 脂質: 19        塩分相当量: 2	エネルギー: 548    蛋白質: 24 脂質: 11        塩分相当量: 2
7月31日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 菊水漬【昆布佃煮・昆布ちりめん】 牛乳	御飯 鶏肉の照り焼き もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか炒め】 大根なます たいみそ	御飯 白身魚のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 しその実わかめ【金時豆】 
	エネルギー: 536    蛋白質: 18 脂質: 8         塩分相当量: 4	エネルギー: 578    蛋白質: 23 脂質: 16        塩分相当量: 2	エネルギー: 549    蛋白質: 25 脂質: 11        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。