

メ ニ ュ ー

7月16日(木) ~ 7月22日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月16日(木) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 味付のり【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉の治部煮 ワンタンスープ ほうれん草のナムル まんじゅう	ごはん 白身魚の柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 おくらの酢の物 【ところてんの酢醤油かけ】 桜つぼ漬【青りんごゼリー】
	エネルギー: 486 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 725 蛋白質: 28 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 499 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 2
7月17日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 菊水漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 白身魚の香味ソースかけ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジゼリー	ごはん チキンソテー ごぼうの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の利休和え 山川漬【黄桃缶】 
	エネルギー: 489 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 633 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 3	エネルギー: 579 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月18日(土)	麦ごはん 味噌汁 茄子の煮物 菜公【洋梨ゼリー】 牛乳 	ごはん タイの生姜焼【タラの生姜焼】 カリフラワーの華風煮 白菜のポン酢和え ヨーグルト	ごはん 肉豆腐 ピーマンのソテー キャベツの和え物 ゆずみそ
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 593 蛋白質: 29 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月19日(日)	クリームパン コンソメスープ 胡瓜サラダ イチゴムース 牛乳 	ごはん 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 昆布佃煮	ごはん 鮭の石狩煮 にんにくの芽炒め【白菜の炒め物】 うの花炒り【胡瓜の和え物】 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 535 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 601 蛋白質: 21 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 541 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3
7月20日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【チンゲン菜の煮物】 昆布ちりめん 牛乳	ごはん ミートローフ ポトフ コールスローサラダ 蒸しケーキレモン【ももゼリー】	ごはん 白身魚の梅あんかけ いんげんのソテー 胡瓜の中華和え のり佃 
	エネルギー: 482 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 645 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 566 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 3
7月21日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しその実漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 清汁 ほうれん草の和え物 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 大根の塩煮 ところてんの酢醤油かけ 黒豆【和風プリン】
	エネルギー: 558 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 524 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 26 脂質: 21 塩分相当量: 2
7月22日(水)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの炒め煮】 めかぶ佃 牛乳 	ごはん ポークソテー 白菜の中華炒め シーザーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 	ごはん 白身魚のねぎみそ焼 【カレイのみそ焼】 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 卵豆腐 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 522 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 22 脂質: 20 塩分相当量: 1	エネルギー: 550 蛋白質: 29 脂質: 12 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。