

メ ニ ュ ー

7月23日(木) ~ 7月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月23日(木) 海の日 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 昆布佃煮 牛乳	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ 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 	ごはん  鶏肉の親子煮 にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 大根サラダ ゆずみそ
	エネルギー: 516 蛋白質: 17 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月24日(金) スポーツの日	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 ふりかけ【ももゼリー】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 うの花炒り【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 かつおみそ	ごはん 牛肉のトマトソース煮 チンゲン菜のソテー 人参のナムル  ヨーグルト
	エネルギー: 528 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 25 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 636 蛋白質: 20 脂質: 19 塩分相当量: 2
7月25日(土) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 のり佃 牛乳	ごはん ポークチャップ 白菜の中華煮 ブロッコリーのサラダ マンゴープリン	ごはん 赤魚の煮付 煮しめ【小松菜の煮物】 梅とろろ たいみそ
	エネルギー: 556 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 580 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 528 蛋白質: 22 脂質: 4 塩分相当量: 3
7月26日(日)	チーズパン 中華スープ オムレツ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん カラスカイ香草焼き【カレイパン粉焼】 大豆の煮物 おくらの酢の物【卵豆腐】 甘夏缶【ゆずみそ】 	ごはん ビーフシチュー ビーフソテー レタスサラダ【キャベツサラダ】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 460 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 584 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 17 脂質: 22 塩分相当量: 1
7月27日(月) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 しその実漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 キウイ【パインゼリー】	ごはん ぶりのおろし煮【赤魚のおろし煮】 茄子の煮物 パンプキンサラダ  うめびしお
	エネルギー: 472 蛋白質: 14 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 668 蛋白質: 24 脂質: 20 塩分相当量: 3
7月28日(火) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【ポテトの煮物】 さわやか漬【昆布佃煮・のり佃】 牛乳	ごはん ダルマダイの山椒焼【タラの山椒焼】 かき卵汁 胡瓜の香り和え プリン	ごはん 豚肉の生姜焼 金平ごぼう【ひじきの炒め煮】 白菜の中華和え 金時豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 506 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 578 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 菊水漬【しそわかめ・昆布佃】 牛乳	ごはん シューマイの甘酢あんからめ もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 胡瓜のナムル マンゴー	ごはん  白身魚のチーズ焼 ポトフ 白菜のゆかり和え しその実わかめ【葛ゼリー】
	エネルギー: 581 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 610 蛋白質: 18 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 517 蛋白質: 22 脂質: 8 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。