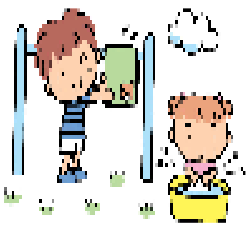
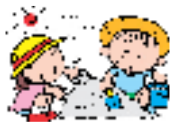
メ　ニ　ュ　ー

7月2日(木) ～ 7月8日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
7月2日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 福神漬【しそわかめ・昆布佃煮】 牛乳	ごはん ぶりの山椒焼【タラの山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 大根なます バナナ【バナナムース】	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 長芋の炒め煮 胡瓜のゆずしょうゆ和え ふりかけ【かつおみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 500　蛋白質: 17 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 623　蛋白質: 25 脂質: 15　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 571　蛋白質: 22 脂質: 16　塩分相当量:2
7月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【ひじきの煮物】 めかぶ佃煮 牛乳	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 白菜の中華炒め シーザーサラダ 甘夏ゼリー【はちみつﾚﾓﾝｾﾞﾘｰ】	ごはん 白身魚の粕漬焼 もやしとにらのかか炒め 【冬瓜の煮物】 梅とろろ 昆布ちりめん【たくあんペースト】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534　蛋白質: 17 脂質: 8　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 613　蛋白質: 20 脂質: 17　塩分相当量:1	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 537　蛋白質: 25 脂質: 7　塩分相当量:3
7月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 南瓜の煮物 わかめの磯漬 【マカロニサラダ・のり佃】 牛乳	ごはん 鮭のゆかり焼 ふきの煮物【茄子の煮物】 ほうれん草のナムル ヨーグルト	ごはん 牛肉のおろし煮 カリフラワーの華風煮 胡瓜の酢の物 ふりかけ【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 15 脂質: 5　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 567　蛋白質: 28 脂質: 10　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 22 脂質: 18　塩分相当量:2
7月5日(日)	オレンジデニッシュ オニオンスープ ポテトサラダ アセロラゼリー 牛乳	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 金平ごぼう【キャベツの炒め煮】 オクラの和え物【卵豆腐】 ふりかけ【めかぶ佃煮】	ごはん タイの塩焼 なすの煮物 胡瓜の和え物 ゆずみそ
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 608　蛋白質: 15 脂質: 30　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 563　蛋白質: 21 脂質: 16　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 515　蛋白質: 23 脂質: 11　塩分相当量:3
7月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【大根の煮物】 甘口たらこ【甘夏缶・ﾊﾟｲﾝｾﾞﾘｰ】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ うの花炒り【高野豆腐の煮物】 もずくの酢の物【冷奴】 フルーチェ	ごはん 牛肉の甘辛煮 ビーフンソテー 胡瓜の利休和え 金時豆
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 528　蛋白質: 21 脂質: 9　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 558　蛋白質: 23 脂質: 12　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 610　蛋白質: 22 脂質: 15　塩分相当量:2
7月7日(火) 七夕	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しその実わかめ 【昆布ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	そうめん いなり 大豆の煮物 葛まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん ポークチャップ さつま芋の煮物 ほうれん草のピーナツ和え のり佃
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 551　蛋白質: 17 脂質: 8　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 579　蛋白質: 26 脂質: 12　塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 581　蛋白質: 20 脂質: 10　塩分相当量:2
7月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 福神漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 かき卵スープ 胡瓜の磯辺和え メロン【メロンゼリー】 	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ 子持昆布【ふりかけ・みそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499　蛋白質: 17 脂質: 7　塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 565　蛋白質: 20 脂質: 17　塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 602　蛋白質: 27 脂質: 14　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。