

メ ニ ュ ー

7月30日(木) ~ 8月5日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月30日(木)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【里芋の煮物】 山川漬【のり佃】 牛乳 	ごはん 鮭のクリームソースかけ ほうれん草のソテー 大根なます メロン【メロンゼリー】	ごはん 八宝菜 アスパラソテー【チンゲン菜ソテー】 卵豆腐 かつおみそ 
	エネルギー: 488 蛋白質: 15 脂質: 6 塩分相当量: 4	エネルギー: 570 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 638 蛋白質: 21 脂質: 25 塩分相当量: 3
7月31日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ 【オレンジゼリー・みかんゼリー】 牛乳 	ごはん 白身魚の西京焼 南瓜の煮物 胡瓜の利休和え フルーチェ【イチゴムース】	ごはん 牛肉の甘辛煮 いんげんのソテー コールスローサラダ ゆずみそ
	エネルギー: 559 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 546 蛋白質: 19 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月1日(土)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 卵ロール 牛乳	赤飯 豚肉とわかめの炒め物 清汁 おくらの和え物 【ところてんの酢醤油かけ】 ヨーグルト	ごはん 鯖の照焼 切干大根の炒め煮 梅とろろ たいみそ 
	エネルギー: 507 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 564 蛋白質: 30 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 615 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量: 3
8月2日(日)	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ ももゼリー 牛乳 	ごはん 肉団子のスープ煮 なすの炒め煮 冷奴 ぶりかけ【たくあんペースト】	ごはん 鮭の塩焼 大豆の煮物 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 うめびしお
	エネルギー: 605 蛋白質: 16 脂質: 30 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 535 蛋白質: 29 脂質: 9 塩分相当量: 3
8月3日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 刻み高菜【のり佃】 牛乳 	ごはん 鶏肉のカレー焼 雷汁 ブロッコリーのピーナツ和え ロールケーキ【マンゴーゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮  肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 620 蛋白質: 24 脂質: 21 塩分相当量: 2	エネルギー: 511 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4
8月4日(火)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 胡ちゃん漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん ふくさ焼き ブロッコリーのクリーム煮 大根サラダ バナナ【バナナムース】 	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ふきの煮物【茄子の煮物】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 めかぶ佃煮
	エネルギー: 532 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 597 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 585 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
8月5日(水)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 福神漬【うめびしお】 牛乳 	ごはん 焼肉 かき卵スープ 胡瓜の磯辺和え 甘夏ゼリー【みかんゼリー】	ごはん 白身魚のきのこあんかけ 【たら野菜あんかけ】 里芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 子持昆布【ぶりかけ・かつおみそ】
	エネルギー: 499 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 600 蛋白質: 25 脂質: 15 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。