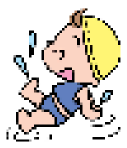
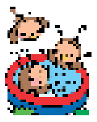
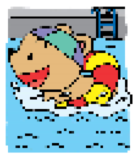
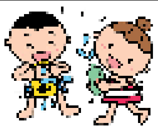
メ　ニ　ュ　ー

7月9日(木)　～　7月15日(水)

	朝　食	昼　食	夕　食
7月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【卵ロール】 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量:3	ごはん 鮭の塩焼 大根のそぼろ煮 白菜の甘酢和え ヨーグルトムース ｴﾈﾙｷﾞｰ: 633 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量:2	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 胡瓜の和え物 葉わさび漬【のり佃】  ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量:3
7月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 昆布ちりめん【洋梨缶】 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 517 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量:3	ごはん お好み焼き風卵焼き カリフラワーの華風煮 レタスサラダ【トマトサラダ】 キウイ【パインゼリー】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 561 蛋白質: 22 脂質: 15 塩分相当量:3	ごはん 白身魚のごま焼【タラの照焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 焼き茄子 たいみそ ｴﾈﾙｷﾞｰ: 598 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量:2
7月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 甘口たらこ【卵ロール】 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 551 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量:4	ごはん サーモンステーキ 南瓜のスープ煮 ほうれん草のくるみ和え のり佃  ｴﾈﾙｷﾞｰ: 552 蛋白質: 26 脂質: 11 塩分相当量:2	ごはん 豚肉と生揚の味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 白菜の煮浸し 人参のナムル ふりかけ【かつおみそ】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 579 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量:3
7月12日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ ラフランスゼリー 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 604 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量:1	ごはん カラスカレイの照焼【タラの照焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 とろろ芋 葛ゼリー ｴﾈﾙｷﾞｰ: 541 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量:2	ごはん 肉団子のスープ煮 けんちょう モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ゆずみそ ｴﾈﾙｷﾞｰ: 554 蛋白質: 16 脂質: 13 塩分相当量:3
7月13日(月)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 526 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:3	ごはん 牛肉入り野菜炒め ポトフ 胡瓜の香り和え キウイ【はちみつレモンゼリー】  ｴﾈﾙｷﾞｰ: 588 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量:2	ごはん 赤魚の梅煮 大学芋【さつま芋の煮物】 もずくの酢の物【焼き茄子】 刻み高菜 【みかん缶・みかんゼリー】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 569 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量:4
7月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳  ｴﾈﾙｷﾞｰ: 535 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量:3	ごはん 千草焼き 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】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 577 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量:2	ごはん さばの塩焼 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 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 595 蛋白質: 22 脂質: 17 塩分相当量:2
7月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ふりかけ【昆布佃煮】 牛乳 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 540 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量:3	カレーライス 野菜スープ シーザーサラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 669 蛋白質: 17 脂質: 20 塩分相当量:3	ごはん 白身魚の西京焼 白菜のスープ煮 胡瓜の甘酢和え 菊水漬【びわ缶・ﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ】 ｴﾈﾙｷﾞｰ: 477 蛋白質: 23 脂質: 5 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。