

メ ニ ュ ー

7月1日(木) ~ 7月7日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月1日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳 	赤飯 白身魚の柚子胡椒焼【カレイの照焼】 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ベリーケーキ 【ブルーベリーゼリー】	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 大根の炒め煮 卵豆腐 しその実わかめ 【うぐいす豆・和風プリン】
	エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 4	エネルギー: 473 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 659 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量: 3
7月2日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 福神漬【昆布ちりめん・昆布佃煮】 牛乳	ごはん ぶりの山椒焼【たらこの山椒焼】 ブロッコリーのホタテあんかけ 焼き茄子 バナナ【バナナムース】	ごはん 牛肉のしぐれ煮 長芋の炒め煮 胡瓜のゆずじょうゆ和え ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 500 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 617 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 582 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月3日(土)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 卵ロール 牛乳 	ごはん サーモンステーキ 肉じゃが ほうれん草のくるみ和え のり佃	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 白菜の煮びたし 人参のナムル ふりかけ【しその実ペースト】
	エネルギー: 545 蛋白質: 17 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 27 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 579 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月4日(日) 	オレンジデニッシュ 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 南瓜の煮物 もずくの酢の物【焼き茄子】 ババロア	ごはん 鶏肉のパプリカ風味焼 小松菜ソテー 冷奴 たいみそ 
	エネルギー: 528 蛋白質: 13 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 623 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 570 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月5日(月) 	麦ごはん 味噌汁 チンゲン菜の煮物 刻みたくあん【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・かつおみそ】
	エネルギー: 513 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 566 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 27 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月6日(火)	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・パインゼリー】 牛乳	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ うの花炒り【茄子の煮物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 フルーチェ【イチゴムース】	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【和風プリン】
	エネルギー: 526 蛋白質: 21 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 556 蛋白質: 22 脂質: 12 塩分相当量: 2	エネルギー: 598 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月7日(水) 七夕 	麦ごはん 味噌汁 白菜の炒め煮 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳	そうめん いなり 五目煮豆 和菓子 	ごはん ポークチャップ ポテトの煮物 ほうれん草のピーナツ和え のり佃 
	エネルギー: 542 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 592 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 10 塩分相当量: 2

* 【 】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。