

メ ニ ュ ー

7月22日(木) ~ 7月28日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月22日(木) 海の日 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 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 ビーフソテー 大根サラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 545 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 555 蛋白質: 22 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月23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【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 うの花炒り【ポテトの煮物】 胡瓜の酢の物 ヨーグルト	ごはん 牛肉のトマトソース煮 チンゲン菜のソテー 人参ナムル かつおみそ
	エネルギー: 528 蛋白質: 16 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 569 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 2
7月24日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【冬瓜の煮物】 卵ロール 牛乳 	ごはん ポークチャップ 白菜の中華煮 ブロッコリーサラダ ババロア	ごはん 鱈の酢醤油煮【たらこの酢醤油煮】 煮しめ【小松菜の煮物】 梅とろろ たいみそ
	エネルギー: 558 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 605 蛋白質: 23 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 543 蛋白質: 21 脂質: 7 塩分相当量: 2
7月25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 カラスカレイの香草焼【カレイのパン粉焼】 大豆の煮物 おくらの酢の物【卵豆腐】 葛ごりゼリー	ごはん ビーフシチュー にんにくの芽炒め【キャベツソテー】 ほうれん草の和え物 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: 595 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 631 蛋白質: 18 脂質: 18 塩分相当量: 3
7月26日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【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: 664 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 3
7月27日(火)	麦ごはん 味噌汁 卵焼き ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん シューマイの酢醤油かけ ほうれん草のソテー トマトサラダ ビワ缶【パインゼリー】	ごはん 白身魚のピカタ 春雨の炒め物 レタスレモン醤油和え 【カリフラワーサラダ】 のり佃煮
	エネルギー: 539 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 16 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 552 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 1
7月28日(水)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 胡ちゃん漬 【しそわかめ・ポテトサラダ】 牛乳 	ちらし寿司 鶏肉の山椒焼 かき卵汁 モロヘイヤのお浸し【トマトサラダ】 ライチゼリー 	ごはん 白身魚の磯辺焼 金平ごぼう 【里芋のごま煮・里芋の煮物】 ブロッコリーサラダ 金時芋【和風プリン】
	エネルギー: 489 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 671 蛋白質: 29 脂質: 21 塩分相当量: 4	エネルギー: 540 蛋白質: 20 脂質: 9 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。