

メ ニ ュ ー

7月29日(木) ~ 8月4日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月29日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 刻み高菜【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん エビカツ 大根の塩煮 キャベツの和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 白菜のしそ炒め 胡瓜の和え物 金時豆【ごはんソース】
	エネルギー: 510 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 3	エネルギー: 614 蛋白質: 16 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 570 蛋白質: 22 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月30日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 甘口たらこ 【みかんゼリー・オレンジゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の梅風味焼 南瓜の煮物 ほうれん草のピーナツ和え フルーチェ【いちごムース】	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: 584 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 549 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月31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	ごはん 肉団子のスープ煮 なすの炒め煮 冷奴 R1ヨーグルト	ごはん サーモンステーキ 大豆の煮物 胡瓜の甘酢和え のり佃 
	エネルギー: 531 蛋白質: 17 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 613 蛋白質: 22 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 542 蛋白質: 28 脂質: 10 塩分相当量: 2
8月1日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ グラタン ももゼリー 牛乳 	赤飯 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 清汁 おくらの酢の物 【とろろてんの酢醤油かけ】 マンゴーゼリー	ごはん 鯖の照焼 切干大根の煮物 とろろ芋 たいみそ
	エネルギー: 550 蛋白質: 16 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 559 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 20 脂質: 15 塩分相当量: 2
8月2日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 胡ちゃん漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 中華風卵焼 ポトフ 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	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: 541 蛋白質: 19 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 20 脂質: 16 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3日(火)	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 中華スープ 胡瓜の磯辺和え サイダーゼリー 	ごはん 白身魚の野菜あんかけ 里芋の煮物 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 子持昆布 【ふりかけ・ごはんソース】
	エネルギー: 507 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 588 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 599 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
8月4日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【のり佃】 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 雷汁 ブロッコリーのくるみ和え ワッフル	ごはん 赤魚の梅煮 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 かつおみそ
	エネルギー: 547 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 596 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 506 蛋白質: 22 脂質: 6 塩分相当量: 4

* 【 】 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。