

メ ニ ュ ー

7月8日(木) ~ 7月14日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月8日(木) 	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 しその実わかめ 【昆布ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん プルコギ ポトフ 胡瓜の香り和え キウイ【はちみつレモンゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 大学芋 ところてんの酢醤油かけ 刻み高菜【みかん缶・みかんゼリー】
	エネルギー: 540 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量: 4	エネルギー: 589 蛋白質: 20 脂質: 18 塩分相当量: 2	エネルギー: 571 蛋白質: 22 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月9日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鮭の塩焼 ワンタンスープ レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 ヨーグルトムース	ごはん チキンソテー 冬瓜のスープ煮 胡瓜のゆずじょうゆ和え 葉わさび漬【うめびしお】 
	エネルギー: 516 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 627 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 553 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月10日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳	ごはん 赤魚の生姜焼 カリフラワーの華風煮 白菜のポン酢和え マンゴーゼリー	ごはん 肉豆腐 ピーマンのソテー キャベツの和え物 ゆずみそ
	エネルギー: 552 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 528 蛋白質: 22 脂質: 9 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 20 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月11日(日) 	クロワッサン わかめスープ パンプキンサラダ さくらんぼゼリー 牛乳 	ごはん 鮭のごま焼【鮭の照焼】 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 とろろ芋 葛ゼリー	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】 ふりかけ【たくあんペースト】
	エネルギー: 604 蛋白質: 16 脂質: 31 塩分相当量: 1	エネルギー: 557 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 17 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月12日(月)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜の煮物】 昆布ちりめん【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん ミートローフ ポトフ レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 蒸しケーキ	ごはん 白身魚の梅あんかけ ビーフソテー 白菜の中華和え のり佃 
	エネルギー: 496 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 20 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 590 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 4
7月13日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 めかぶ佃煮 牛乳	冷やしうどん サラダエッグロール ふきの煮物【茄子の煮物】 ヨーグルト	ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロースー) さつま芋のレモン煮 胡瓜の香り和え ちりめん山椒 【ふりかけ・りんごゼリー】
	エネルギー: 554 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 501 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3	エネルギー: 624 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月14日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 味付のり【昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鯖の竜田揚 ひじきの煮物 ブロッコリーサラダ オレンジ【オレンジゼリー】 	ごはん 鶏肉の南部焼【鶏肉の照焼】 ごぼうの煮物【小松菜の煮物】 ほうれん草の和え物 しそ昆布【たくあんペースト】
	エネルギー: 480 蛋白質: 16 脂質: 5 塩分相当量: 3	エネルギー: 636 蛋白質: 25 脂質: 20 塩分相当量: 2	エネルギー: 588 蛋白質: 25 脂質: 16 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。