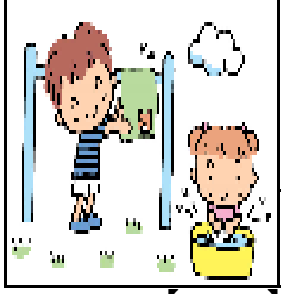
# メ　ニ　ュ　ー

7月14日(木)　～　7月20日(水)

| | 朝　食 | 昼　食 | 夕　食 |
|---|---|---|---|
| 7月14日(木) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>甘口たらこ【パインゼリー】<br>牛乳 | 混ぜごはん<br>鮭の西京焼<br>ふきの煮物【焼き茄子】<br>コールスローサラダ<br>バナナ【バナナムース】 | ごはん<br>ポークソテー<br>ブロッコリーのクリーム煮<br>しらすのおろし和え<br>めかぶ佃煮 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585　蛋白質: 24<br>脂質: 11　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570　蛋白質: 26<br>脂質: 9　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525　蛋白質: 21<br>脂質: 12　塩分相当量:1 |
| 7月15日(金) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【ｷｬﾍﾞﾂの炒め煮】<br>梅干し【のり佃】<br>牛乳 | カレーライス<br>春雨スープ<br>レタスサラダ【大根サラダ】<br>キウイフルーツ【パインゼリー】 | ごはん<br>ﾀﾞﾙﾏﾀﾞｲの磯辺焼【鮭の照焼】<br>うの花炒り【冬瓜の煮物】<br>トマトサラダ<br>菊水漬【びわ缶・ﾏﾝｺﾞｰｾﾞﾘｰ】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 499　蛋白質: 16<br>脂質: 8　塩分相当量:5 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 639　蛋白質: 17<br>脂質: 19　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 534　蛋白質: 21<br>脂質: 12　塩分相当量:3 |
| 7月16日(土) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>しその実漬<br>【ふりかけ・しその実ﾍﾟｰｽﾄ】<br>牛乳 | ごはん<br>鶏肉の照焼<br>カリフラワーの華風煮<br>胡瓜の酢の物<br>ティラミス【りんごゼリー】 | ごはん<br>赤魚のおろし煮<br>茄子の味噌炒め<br>卵豆腐<br>昆布佃煮 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 542　蛋白質: 19<br>脂質: 9　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 640　蛋白質: 24<br>脂質: 22　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 512　蛋白質: 24<br>脂質: 8　塩分相当量:3 |
| 7月17日(日) | チーズパン<br>中華スープ<br>オムレツ<br>ココアプリン <br>牛乳 | ごはん<br>ｶﾗｽｶﾚｲ香草焼【ｶﾚｲﾊﾟﾝ粉焼】<br>大豆の煮物<br>おくらの酢の物【白菜の和え物】<br>ふりかけ【のり佃】 | ごはん<br>豚肉と生揚の味噌炒め<br>【豚肉と豆腐の味噌炒め】<br>キャベツソテー<br>ブロッコリーサラダ<br>みかん缶【オレンジゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 458　蛋白質: 19<br>脂質: 16　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568　蛋白質: 29<br>脂質: 11　塩分相当量:2 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 645　蛋白質: 22<br>脂質: 23　塩分相当量:2 |
| 7月18日(月)<br>海の日 | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ひじき豆腐の煮物<br>子持昆布<br>【マカロニサラダ・ごはんソース】<br>牛乳 | ごはん <br>鯖の塩焼<br>かき玉汁<br>ほうれん草のナムル<br>ヨーグルト | ごはん<br>鶏肉のハニーマスタード焼<br>蓮根の甘辛炒め【長芋の煮物】<br>胡瓜の和え物<br>昆布ちりめん【めかぶ佃煮】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 513　蛋白質: 18<br>脂質: 7　塩分相当量:4 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 636　蛋白質: 27<br>脂質: 20　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 550　蛋白質: 21<br>脂質: 15　塩分相当量:3 |
| 7月19日(火) | 麦ごはん<br>味噌汁<br>切干大根の炒め煮<br>ふりかけ【ごはんソース】<br>牛乳 | ごはん<br>鮭の南部焼【鮭の照焼】<br>ポテトの煮物<br>レタスサラダ【ｶﾘﾌﾗﾜｰｻﾗﾀﾞ】<br>ババロア | ごはん<br>牛肉のトマトソース煮<br>チンゲン菜のソテー<br>ところてんの酢醤油かけ<br>たいみそ |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 553　蛋白質: 19<br>脂質: 11　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 594　蛋白質: 26<br>脂質: 12　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 557　蛋白質: 18<br>脂質: 15　塩分相当量:2 |
| 7月20日(水)  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>がんもの煮物<br>のり佃<br>牛乳 | 冷やし中華<br>おむすび<br>いんげんのかか炒め<br>すいか【アセロラゼリー】 | ごはん <br>豚肉の生姜焼<br>豆腐とトマトの炒め物<br>キャベツサラダ<br>甘口たらこ【ももゼリー】 |
| | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 568　蛋白質: 19<br>脂質: 12　塩分相当量:3 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 482　蛋白質: 16<br>脂質: 7　塩分相当量:5 | ｴﾈﾙｷﾞｰ: 635　蛋白質: 33<br>脂質: 19　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。