

# メ ニ ュ ー

7月21日(木) ~ 7月27日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月21日(木) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 昆布佃煮 牛乳  エネルギー: 542    蛋白質: 20 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん 赤魚の甘酢あんかけ ほうれん草のソテー 焼き茄子 ぶどうゼリー  エネルギー: 564    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん 鶏肉の親子煮 ビーフンソテー 大根サラダ ゆずみそ  エネルギー: 577    蛋白質: 20 脂質: 13    塩分相当量:3
7月22日(金) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 うめびしお 牛乳  エネルギー: 524    蛋白質: 18 脂質: 8    塩分相当量:3	ごはん 焼肉 わかめスープ 胡瓜の酢の物 抹茶プリン【プリン】  エネルギー: 628    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量:2	ごはん 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 甘夏缶【パインゼリー】  エネルギー: 529    蛋白質: 26 脂質: 8    塩分相当量:2
7月23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  エネルギー: 558    蛋白質: 18 脂質: 9    塩分相当量:3	ごはん 牛肉のおろし煮 中華スープ うざく【胡瓜の和え物】 マンゴー【マンゴーゼリー】  エネルギー: 587    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量:2	ごはん 鱈の酢醤油煮 煮しめ【小松菜の煮物】 梅とろろ のり佃  エネルギー: 551    蛋白質: 21 脂質: 7    塩分相当量:2
7月24日(日) 	オレンジデニッシュ 春雨スープ ポテトサラダ りんごゼリー コーヒー牛乳  エネルギー: 563    蛋白質: 11 脂質: 27    塩分相当量:2	ごはん 鮭の塩焼 茄子の炒め煮 キャベツごま酢和え【キャベツ和え物】 うめびしお  エネルギー: 509    蛋白質: 24 脂質: 8    塩分相当量:3	ごはん マーボー豆腐 ブロッコリーソテー 胡瓜のおかか和え みかん缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 634    蛋白質: 23 脂質: 21    塩分相当量:3
7月25日(月)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳  エネルギー: 530    蛋白質: 17 脂質: 8    塩分相当量:3	ごはん かに玉風あんかけ もやしとにらのオイスター炒め 【キャベツのオイスター炒め】 しらすのおろし和え キウイ【パインゼリー】  エネルギー: 567    蛋白質: 20 脂質: 13    塩分相当量:4	ごはん 豚肉の山賊焼 里芋の煮物 トマトサラダ うぐいす豆【葛ゼリー】  エネルギー: 604    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量:2
7月26日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳  エネルギー: 540    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量:3	ごはん シューマイの酢醤油かけ 清汁 おくら和え物【ほうれん草和え物】 杏仁ゼリー  エネルギー: 570    蛋白質: 15 脂質: 10    塩分相当量:3	ごはん 鱈の照焼 カリフラワーの華風煮 冷奴 のり佃  エネルギー: 574    蛋白質: 28 脂質: 16    塩分相当量:2
7月27日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳  エネルギー: 482    蛋白質: 16 脂質: 6    塩分相当量:3	ごはん 鶏肉のカレー焼 けんちょう ブロッコリーの和え物 水まんじゅう【葛ゼリー】  エネルギー: 661    蛋白質: 23 脂質: 23    塩分相当量:2	ごはん 鮭の粕漬焼 肉じゃが 大根サラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】  エネルギー: 554    蛋白質: 24 脂質: 7    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。