

# メ ニ ュ ー

7月28日(木) ~ 8月3日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月28日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【茄子の煮物】 卵ロール 牛乳 エネルギー: 512    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 清汁 もずくの酢の物【卵豆腐】 フルーチェ【ピーチムース】 エネルギー: 519    蛋白質: 21 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 牛肉の甘辛煮  ビーフンソテー 胡瓜の利休和え 黒豆【和風プリン】 エネルギー: 657    蛋白質: 27 脂質: 18    塩分相当量: 2
7月29日(金)	麦ごはん 味噌汁 高野豆腐の煮物 わかめの磯漬 【昆布ちりめん・杏仁ゼリー】 牛乳 エネルギー: 571    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 バナナ【いちごムース】 エネルギー: 608    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉とわかめの炒め物 ポトフ カリフラワーの甘酢和え のり佃 エネルギー: 523    蛋白質: 22 脂質: 13    塩分相当量: 2
7月30日(土)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しその実わかめ 【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 577    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 4	ごはん カラスカレイの生姜焼【カレイの生姜焼】 長芋の煮物 胡瓜の酢の物 りんごゼリー エネルギー: 523    蛋白質: 23 脂質: 4    塩分相当量: 3	ごはん 肉豆腐 ピーマンソテー キャベツの和え物  ゆずみそ エネルギー: 588    蛋白質: 20 脂質: 17    塩分相当量: 2
7月31日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ ブロッコリーサラダ ももゼリー 牛乳 エネルギー: 486    蛋白質: 16 脂質: 15    塩分相当量: 2	ごはん 豚肉と玉ねぎのポン酢炒め 冬瓜のスープ煮 おくらの和え物 【ところてんの酢醤油かけ】 プリン エネルギー: 602    蛋白質: 26 脂質: 18    塩分相当量: 2	ごはん 鮭のチーズ焼 白菜の中華炒め パンプキンサラダ ふりかけ【うめびしお】 エネルギー: 609    蛋白質: 25 脂質: 18    塩分相当量: 2
8月1日(月)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物  卵ロール 牛乳 エネルギー: 536    蛋白質: 19 脂質: 11    塩分相当量: 3	赤飯 ダルマダイの柚子胡椒焼 【たらの照焼】 清汁 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 ベリーケーキ【ブルーベリーゼリー】 エネルギー: 541    蛋白質: 27 脂質: 14    塩分相当量: 4	ごはん 鶏肉の朝鮮焼【鶏肉の照焼】 切干大根の炒め煮 卵豆腐 ビワ缶【パインゼリー】 エネルギー: 625    蛋白質: 24 脂質: 18    塩分相当量: 2
8月2日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじき豆腐の煮物 胡ちゃん漬【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 526    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 569    蛋白質: 24 脂質: 15    塩分相当量: 3	ごはん 中華風卵焼き 筍のしそ炒め【キャベツのしそ炒め】 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 めかぶ佃煮 エネルギー: 592    蛋白質: 21 脂質: 19    塩分相当量: 2
8月3日(水) 	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 エネルギー: 507    蛋白質: 17 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん ポークチャップ  大豆の煮物 胡瓜の磯辺和え ヨーグルト エネルギー: 615    蛋白質: 27 脂質: 16    塩分相当量: 3	ごはん ダルマダイの野菜あんかけ 里芋の煮物 レタスサラダ【トマトサラダ】 子持昆布 【ふりかけ・ごはんソース】 エネルギー: 583    蛋白質: 25 脂質: 13    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。