

# メ ニ ュ ー

7月7日(木) ~ 7月13日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月7日(木) 七夕 	麦ごはん 味噌汁 白菜の炒め煮 しそわかめ【昆布佃煮】 牛乳 	そうめん いなり 五目煮豆 饅頭【葛ゼリー】 	ごはん ポークチャップ 豆腐とえびの炒め物 ブロccoliのピーナツ和え 甘夏缶【みかんゼリー】 
	エネルギー: 522    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 592    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 4	エネルギー: 568    蛋白質: 25 脂質: 15    塩分相当量: 3
7月8日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 わかめの磯漬 【昆布ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 	ごはん 牛肉入り野菜炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 ツナサラダ フルーツヨーグルト	ごはん 赤魚の梅煮 えのき中華炒め【白菜中華炒め】 ところてんの酢醤油かけ 刻み高菜【のり佃】
	エネルギー: 553    蛋白質: 17 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 699    蛋白質: 22 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 464    蛋白質: 21 脂質: 8    塩分相当量: 4
7月9日(土) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 うめびしお 牛乳 	ごはん 鶏肉の治部煮 もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 ほうれん草のナムル コーヒーゼリー	ごはん 赤魚の柚庵焼 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜の酢の物 ビワ缶【パインゼリー】
	エネルギー: 522    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 662    蛋白質: 27 脂質: 20    塩分相当量: 3	エネルギー: 506    蛋白質: 20 脂質: 6    塩分相当量: 2
7月10日(日)	胚芽ロール オニオンスープ オムレツ ももゼリー 牛乳	ごはん カラスカレイのごま味噌焼 【カレイの味噌焼】 長芋の煮物 大根なます のり佃 	ごはん 回鍋肉(ホイコーロー) 茄子の炒め煮 白菜の即席漬【白菜の和え物】 黒豆【葛ゼリー】
	エネルギー: 562    蛋白質: 21 脂質: 20    塩分相当量: 2	エネルギー: 511    蛋白質: 22 脂質: 5    塩分相当量: 2	エネルギー: 608    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 3
7月11日(月) 	麦ごはん 味噌汁 しらたきの炒め煮【大根の煮物】 ふりかけ【しその実ペースト】 牛乳 	ごはん 中華風卵焼き 清汁 海藻サラダ【トマトサラダ】 チーズムース	ごはん 鮭のクリームソースかけ 南瓜の煮物 ブロccoliサラダ たいみそ 
	エネルギー: 493    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 610    蛋白質: 21 脂質: 22    塩分相当量: 2	エネルギー: 594    蛋白質: 25 脂質: 12    塩分相当量: 2
7月12日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 卵ロール 牛乳	ごはん 白身魚のフライ【たらの煮付】 清汁 胡瓜サラダ 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】 白菜の煮物 ポテトサラダ しそ昆布 【しそわかめ・たくあんペースト】
	エネルギー: 501    蛋白質: 16 脂質: 7    塩分相当量: 3	エネルギー: 541    蛋白質: 17 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 647    蛋白質: 24 脂質: 22    塩分相当量: 3
7月13日(水) 	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【小松菜の煮物】 菜公【洋梨缶・洋梨ゼリー】 牛乳 	ごはん ミートローフ ピーマンのソテー もずくのサラダ【胡瓜サラダ】 ヨーグルト 	ごはん 白身魚の梅あんかけ 大根の塩煮 もやしの中華和え 【キャベツの中華和え】 のり佃 
	エネルギー: 494    蛋白質: 14 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 597    蛋白質: 21 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 586    蛋白質: 25 脂質: 17    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。