

# メ ニ ュ ー

7月13日(木) ~ 7月19日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月13日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼き卵 しそわかめ【梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 538    蛋白質: 20 脂質: 11    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 豚汁 白菜の和え物 フルーチェ【りんごムース】 エネルギー: 561    蛋白質: 27 脂質: 8    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の山賊焼 たらこスパゲッティ キャベツのピーナツ和え みかん缶【オレンジゼリー】 エネルギー: 599    蛋白質: 21 脂質: 18    塩分相当量: 2
7月14日(金) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 胡ちゃん漬【のり佃】 牛乳 エネルギー: 520    蛋白質: 19 脂質: 10    塩分相当量: 2	カレーライス 中華スープ レタスサラダ【トマトサラダ】 プリン エネルギー: 679    蛋白質: 20 脂質: 22    塩分相当量: 4	ごはん 赤魚の昆布煮 冬瓜の煮物 胡瓜の利休和え 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 507    蛋白質: 26 脂質: 10    塩分相当量: 3
7月15日(土)	麦ごはん 味噌汁 なすの煮物 しその実わかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 550    蛋白質: 18 脂質: 7    塩分相当量: 3	ごはん 豚肉のしそ炒め 信田巻【豆腐の煮物】 胡瓜の酢味噌和え 抹茶ムース エネルギー: 618    蛋白質: 23 脂質: 19    塩分相当量: 2	ごはん カラスカレイのムニエル ほうれん草のソテー キャベツサラダ ふりかけ【ゆずみそ】 エネルギー: 526    蛋白質: 24 脂質: 12    塩分相当量: 2
7月16日(日)	黒糖ロールパン 春雨スープ パンプキンサラダ ぶどうゼリー 牛乳 エネルギー: 509    蛋白質: 16 脂質: 18    塩分相当量: 2	ごはん 鮭のごま味噌焼【鮭の味噌焼】 もやしわかめ炒め【キャベツわかめ煮】 モロヘイヤの和え物 【カリフラワーの和え物】 カットもも【ももゼリー】 エネルギー: 544    蛋白質: 27 脂質: 9    塩分相当量: 2	ごはん 麻婆豆腐 長芋の煮物 大根サラダ たいみそ エネルギー: 629    蛋白質: 22 脂質: 17    塩分相当量: 3
7月17日(月) <b>海の日</b> 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 521    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	ごはん 赤魚の柚子胡椒焼【赤魚の照焼】 ピーマンのソテー 卵豆腐 ティラミス【ココアプリン】 エネルギー: 631    蛋白質: 25 脂質: 21    塩分相当量: 3	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ビーフンソテー 胡瓜の和え物 しそわかめ【しその実ペースト】 エネルギー: 551    蛋白質: 21 脂質: 14    塩分相当量: 3
7月18日(火)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの甘辛煮 昆布ちりめん【のり佃】 牛乳 エネルギー: 479    蛋白質: 16 脂質: 5    塩分相当量: 2	牛丼 清汁 ブロッコリーのサラダ フルーツヨーグルト エネルギー: 615    蛋白質: 27 脂質: 16    塩分相当量: 2	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ さつまいもの煮物 菜の花の和え物 ゆずみそ エネルギー: 551    蛋白質: 22 脂質: 8    塩分相当量: 2
7月19日(水) 	麦ごはん 味噌汁 卵焼き しば漬【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 542    蛋白質: 21 脂質: 11    塩分相当量: 3	ごはん エビカツ 清汁 レタスサラダ【キャベツサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 649    蛋白質: 17 脂質: 23    塩分相当量: 2	ごはん 豚肉のカレー焼 大根の煮物 ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘口たらこ【たくあんペースト】 エネルギー: 519    蛋白質: 25 脂質: 11    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。