

メ ニ ュ ー

7月20日(木) ~ 7月26日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月20日(木) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 べつたら漬 【しそわかめ・パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん タイの磯辺焼【たらの照焼】 ワンタンスープ 胡瓜の利休和え 葛ゼリー	ごはん タラコとチーズの卵焼き ポテトのクリーム煮 キャベツのおかか和え しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 513 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 621 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量:3	エネルギー: 572 蛋白質: 19 脂質: 17 塩分相当量:3
7月21日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【白菜の煮物】 菜公【みかん缶・みかんゼリー】 牛乳	ごはん 穴子の蒲焼【白身魚の蒲焼】 うの花炒り【冬瓜の煮物】 トマトサラダ ヨーグルト	ごはん ポークチャップ キャベツの中華炒め しらすのおろし和え 煮豆【豆乳プリン】 
	エネルギー: 511 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量:3	エネルギー: 593 蛋白質: 21 脂質: 16 塩分相当量:2	エネルギー: 605 蛋白質: 26 脂質: 16 塩分相当量:2
7月22日(土)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【チンゲン菜煮物】 わかめ磯漬【黄桃缶・めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 鶏肉の照焼 カリフラワーの華風煮 冷奴 金時芋【和風プリン】	ごはん 鮭のチーズ焼 白菜のしそ炒め コールスローサラダ ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 551 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量:2	エネルギー: 645 蛋白質: 26 脂質: 20 塩分相当量:2	エネルギー: 500 蛋白質: 24 脂質: 11 塩分相当量:2
7月23日(日) 	ミルクパン 中華スープ ポテトサラダ ぶどうゼリー ブレンドコーヒー 	ごはん 鯖の朝鮮焼 大根の塩煮 おくらの酢の物【胡瓜の酢の物】 ふりかけ【ごはんソース】	ごはん 肉豆腐 小松菜ソテー 梅とろろ のり佃 
	エネルギー: 501 蛋白質: 13 脂質: 15 塩分相当量:2	エネルギー: 591 蛋白質: 22 脂質: 19 塩分相当量:2	エネルギー: 593 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:2
7月24日(月)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 昆布ちりめん【たくあんペースト】 牛乳	ごはん かに玉あんかけ ひじきの炒め煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 キウイ【りんごゼリー】	ごはん ダルマダイの煮付【赤魚の煮付】 ピーマンのかか炒め パンプキンサラダ しその実漬【うめびしお】
	エネルギー: 515 蛋白質: 19 脂質: 9 塩分相当量:2	エネルギー: 565 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量:3	エネルギー: 598 蛋白質: 25 脂質: 16 塩分相当量:2
7月25日(火) 	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそ昆布佃煮 牛乳	混ぜごはん 豚肉の山椒焼 かき玉汁 大根なます 杏仁プリン【プリン】	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ビーフソテー チンゲン菜のポン酢和え 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 513 蛋白質: 17 脂質: 5 塩分相当量:3	エネルギー: 582 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量:3	エネルギー: 577 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:1
7月26日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 白身魚の粕漬焼【鮭の粕漬焼】 春雨の中華炒め レタスサラダ【いんげんサラダ】 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 牛肉のおろし煮 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 胡瓜の甘酢和え たいみそ 
	エネルギー: 556 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 9 塩分相当量:2	エネルギー: 528 蛋白質: 18 脂質: 13 塩分相当量:1

* 【 】 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。