

メ ニ ュ ー

7月27日(木) ~ 8月2日(水)



| | 朝 食 | 昼 食 | 夕 食 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月27日(木)  | 麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳 | ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼 野菜スープ ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 バナナ【バナナムース】 | ごはん タイの香草焼 ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のゆかり和え しそ昆布【のり佃】 |
| | エネルギー: 490 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 2 | エネルギー: 603 蛋白質: 21 脂質: 17 塩分相当量: 3 | エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 3 |
| 7月28日(金) | 麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 刻みたくあん 【ポテトサラダ・ごはんソース】 牛乳 | ごはん 鱈の梅風味焼【赤魚の梅風味焼】 切干大根の煮物 ブロッコリーサラダ メロン【メロンゼリー】  | ごはん 青椒牛肉絲(チンジャオロース) 南瓜の煮物 トマトサラダ ふりかけ【しそ昆布佃煮】 |
| | エネルギー: 509 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3 | エネルギー: 583 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 2 | エネルギー: 613 蛋白質: 19 脂質: 16 塩分相当量: 2 |
| 7月29日(土) | 麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 甘口たらこ【ごはんソース】 牛乳 | ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 【豚肉と豆腐の味噌炒め】 キャベツのスープ煮 モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 カットもも【桃ゼリー】 | ごはん カラスカレイのカレームニエル 【タラのカレームニエル】 ごぼうの煮物【長芋の煮物】 シーザーサラダ うめびしお |
| | エネルギー: 565 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 580 蛋白質: 21 脂質: 12 塩分相当量: 3 | エネルギー: 542 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 2 |
| 7月30日(日)  | クロワッサン 中華風スープ 北海サラダ ももゼリー  牛乳 | ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 リヨネーズポテト【ポトフ】 もずくの酢の物【冷奴】 ふりかけ【のり佃】 | ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜の煮浸し うざく【胡瓜の酢の物】 甘夏缶【パインゼリー】 |
| | エネルギー: 651 蛋白質: 17 脂質: 38 塩分相当量: 3 | エネルギー: 511 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 2 | エネルギー: 545 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 2 |
| 7月31日(月) | 麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 味付のり【めかぶ佃煮】 牛乳 | ごはん 豚肉とわかめの炒め物 清汁 ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 オレンジ【みかんゼリー】 | ごはん さばの塩焼 大豆の煮物 大根のたらこ和え ゆずみそ  |
| | エネルギー: 548 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 2 | エネルギー: 542 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2 | エネルギー: 612 蛋白質: 28 脂質: 18 塩分相当量: 3 |
| 8月1日(火) | 麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しその実わかめ 【びわ缶・マンゴーゼリー】 牛乳 | 赤飯 鶏肉の照焼 清汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 レモンロールケーキ 【はちみつレモンゼリー】 | ごはん 白身魚の磯辺焼【白身魚の照焼】 里芋のごま煮【里芋の煮物】 胡瓜サラダ さわやか漬 【しそわかめ・ごはんソース】 |
| | エネルギー: 568 蛋白質: 20 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 602 蛋白質: 26 脂質: 22 塩分相当量: 3 | エネルギー: 528 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 3 |
| 8月2日(水)  | 麦ごはん 味噌汁 キャベツのソテー しば漬【みかん缶・りんごゼリー】 牛乳 | ごはん 白身魚の香味ソースかけ ポトフ 大根サラダ キウイ【パインゼリー】  | ごはん 中華風卵焼き えのき中華炒め【小松菜中華炒め】 焼き茄子 のり佃 |
| | エネルギー: 521 蛋白質: 19 脂質: 10 塩分相当量: 3 | エネルギー: 604 蛋白質: 24 脂質: 17 塩分相当量: 2 | エネルギー: 553 蛋白質: 20 脂質: 17 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。