

# メ ニ ュ ー

7月6日(木) ~ 7月12日(水)



	朝 食	昼 食	夕 食
7月6日(木)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 しば漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん かに玉あんかけ 信田巻【豆腐の煮物】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのソテー 胡瓜のごま酢和え【胡瓜の和え物】 昆布ちりめん【のり佃】
	エネルギー: 519 蛋白質: 16 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 19 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 603 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月7日(金) <b>七夕</b> 	麦ごはん 味噌汁 白菜の炒め煮 しそわかめ【ジャーマンポテトサラダ】 牛乳	そうめん いなり 五目煮豆 まんじゅう【七夕ゼリー】 	ごはん 豚肉の生姜焼き 豆腐とえびの炒め物 ブロコリーのピーナツ和え 甘夏缶【みかんゼリー】
	エネルギー: 524 蛋白質: 17 脂質: 10 塩分相当量: 2	エネルギー: 593 蛋白質: 26 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 564 蛋白質: 25 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月8日(土)	麦ごはん 味噌汁 卵焼き わかめ磯漬 【ふりかけ・しその実ペースト】 牛乳	ごはん 牛肉入り野菜炒め ふきの煮物【冬瓜の煮物】 胡瓜サラダ 牛乳プリン	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 菜公【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 580 蛋白質: 20 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 657 蛋白質: 23 脂質: 23 塩分相当量: 2	エネルギー: 476 蛋白質: 23 脂質: 9 塩分相当量: 4
7月9日(日) 	胚芽ロール オニオンコンソメスープ たまごサラダ ババロア 牛乳	ごはん 肉団子のスープ煮 うの花炒り【高野豆腐の煮物】 焼き茄子 うめびしお	ごはん 鮭のバター醤油かけ 小松菜の煮浸し コールスローサラダ 金時芋【梅ゼリー】 
	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 26 塩分相当量: 2	エネルギー: 535 蛋白質: 15 脂質: 12 塩分相当量: 3	エネルギー: 572 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量: 2
7月10日(月)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめ佃煮【いんげん煮物】 菊水漬【のり佃】 牛乳	ごはん 白身魚の西京焼 蓮根の甘辛炒め【大根の煮物】 もやしナムル【ほうれん草ナムル】 杏仁豆腐	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 キャベツのしそ炒め 胡瓜の甘酢和え ビワ缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 487 蛋白質: 15 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 630 蛋白質: 27 脂質: 16 塩分相当量: 2	エネルギー: 565 蛋白質: 19 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月11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 ヨーグルト	ごはん 白身魚のトマトソースかけ ビーフソテー 菜の花の辛子和え 金時豆 
	エネルギー: 528 蛋白質: 19 脂質: 7 塩分相当量: 3	エネルギー: 559 蛋白質: 25 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2
7月12日(水)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 わかめ磯漬【白桃缶・桃ゼリー】 牛乳	ごはん さばの塩焼 カリフラワーの華風煮 胡瓜のおかか和え バナナ【バナナムース】 	ごはん ふくさ焼き ポテトの煮物 もずくの酢の物【冷奴】 ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 539 蛋白質: 17 脂質: 7 塩分相当量: 2	エネルギー: 610 蛋白質: 25 脂質: 17 塩分相当量: 2	エネルギー: 554 蛋白質: 21 脂質: 12 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。