

メ ニ ュ ー

7月18日(木) ~ 7月24日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月18日(木) 	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 583kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 赤魚の天ぷら 清汁 胡瓜サラダ オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 577kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 2.7g	ごはん 豚肉の甘酢あんがらめ 長芋の煮物 大根サラダ たいみそ エネルギー: 552kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.3g
7月19日(金)	麦ごはん 味噌汁 茎わかめの佃煮【白菜の煮物】 のり佃 牛乳 エネルギー: 527kcal 蛋白質: 15.9g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 2.9g	ごはん 穴子の蒲焼 うの花炒り【ポテトの煮物】 ビーフナムル 葛まんじゅう【葛ゼリー】 エネルギー: 564kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 牛肉のおろし煮 キャベツの中華炒め トマトサラダ ビワ缶【たくあんペースト】  エネルギー: 597kcal 蛋白質: 19.5g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.0g
7月20日(土)	麦ごはん 味噌汁 高菜の炒め物【がんもの煮物】 べったら漬【洋梨缶・梨ゼリー】 牛乳 エネルギー: 538kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.5g	ごはん 豚肉のしそ炒め 清汁 おくらの酢の物【焼き茄子】 バナナ【バナナムース】  エネルギー: 562kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.4g	ごはん カスカイの西京焼【カレイの西京焼】 大豆の煮物 ポテトのたらこマヨネーズ和え しその実わかめ 【しそわかめ・しそ昆布佃煮】 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.5g
7月21日(日) 	ブリオッシュロール わかめスープ オムレツ ももゼリー 牛乳  エネルギー: 536kcal 蛋白質: 19.3g 脂質: 24.3g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 鮭の塩焼 ワタンスープ レタスのレモン醤油和え 【カリフラワーのレモン醤油和え】 黒豆【葛ゼリー】 エネルギー: 586kcal 蛋白質: 28.8g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鶏肉の治部煮 ふきの煮物【里芋の煮物】 胡瓜の香り和え【胡瓜の和え物】 福神漬【たいみそ】 エネルギー: 579kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.1g
7月22日(月)	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: 566kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.4g 塩分相当量: 4.5g	ごはん 中華風卵焼き 冬瓜の煮物 胡瓜のサラダ オレンジ【みかんゼリー】  エネルギー: 548kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ 野菜ソテー 菜の花ごま和え【菜の花和え物】 菊水漬【めかぶ佃煮】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.7g
7月23日(火)	麦ごはん 味噌汁 こんにゃく炒め煮【ひじき炒め煮】 しば漬【チーズ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 499kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 6.5g 塩分相当量: 2.8g	ごはん エビカツ マーボー茄子 レタスサラダ【ブロッコリーサラダ】 マンゴー【マンゴーゼリー】  エネルギー: 672kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 24.2g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 鮭の南部焼【鮭の照焼】 小松菜のソテー 春雨ナムル 昆布ちりめん【しその実ペースト】 エネルギー: 512kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.4g
7月24日(水) 	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菜公【ふりかけ・ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 547kcal 蛋白質: 18.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 2.8g	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 清汁 白菜の即席漬 りんごカットゼリー エネルギー: 638kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 4.1g	ごはん たらこチーズの卵焼き カリフラワーの華風煮 盛り合わせサラダ【キャベツサラダ】 のり佃  エネルギー: 534kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 1.7g

* 【 】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。