

メ ニ ュ ー

7月25日(木) ~ 7月31日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月25日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 梅干し【うめびしお】 牛乳 	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ ピーマンのソテー ごぼうサラダ【菜の花サラダ】 ミルクゼリー	ごはん 赤魚の煮付 リヨネーズポテト【ポトフ】 胡瓜の和え物 しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 15.4g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 656kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 479kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 6.9g 塩分相当量: 2.1g
7月26日(金)	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 刻みたくあん【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 赤魚の梅焼【夕の梅焼】 マカロニソテー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ	ごはん ミートローフ 白菜の煮物 トマトサラダ ふりかけ【ごはんソース】 
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 14.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 585kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 2.0g
7月27日(土)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 わかめの磯漬【ポテトサラダ】 牛乳	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め 南瓜の煮物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【みかんゼリー】	ごはん 赤魚の磯辺焼【赤魚の照焼】 キャベツのスープ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 刻み高菜【うめびしお】
	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 555kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 11.1g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 534kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 15.8g 塩分相当量: 2.4g
7月28日(日) 	クロワッサン 中華スープ たまごサラダ ももゼリー ブレンドコーヒー 	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう モロヘイヤ和え物【キャベツ和え物】 さわやか漬【びわ缶・ゼリー】	ごはん 鶏肉の甘辛煮 長芋の煮物 カリフラワーの酢の物 甘口たらこ【ゆずみそ】
	エネルギー: 596kcal 蛋白質: 14.9g 脂質: 31.9g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 498kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 9.1g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 27.7g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.1g
7月29日(月)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 卵ロール 牛乳	牛丼 清汁 キャベツサラダ キウイ【パインゼリー】	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ なすの煮物 胡瓜の利久あえ しその実わかめ 【昆布ちりめん・ごはんソース】 
	エネルギー: 574kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 56kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 593kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 3.2g
7月30日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 清汁 大根のたらこあえ バナナ【バナナムース】	ごはん かに玉風あんかけ ビーフソテー 白菜の和え物 福神漬【みかん缶・オレンジゼリー】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 603kcal 蛋白質: 25.1g 脂質: 15.2g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 18.5g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.4g
7月31日(水) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【のり佃】 牛乳 	ごはん チキンソテー 筍中華炒め【ピーマン中華炒め】 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 ヨーグルト	ごはん 鱈の磯辺焼【カレイの照焼ウ】 さつま芋の煮物 おくらの和え物【冷奴】 うめびしお 
	エネルギー: 545kcal 蛋白質: 18.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 627kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 1.5g	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 8.6g 塩分相当量: 2.3g

* 【 】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。