

メ ニ ュ ー

7月4日(木) ~ 7月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月4日(木) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【がんもの煮物】 べったら漬【うめびしお】 牛乳 ★	ごはん タイの磯辺焼【カレイの照焼】 清汁 カリフラワーサラダ レモンチーズケーキ 【はちみつレモンゼリー】	ごはん 豚肉の生姜焼 ★ さつまいの煮物 キャベツの甘酢和え しその実わかめ ★ 【甘夏缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 14.8g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 606kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 21.1g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 20.5g 脂質: 8.5g 塩分相当量: 3.1g
7月5日(金)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 しそわかめ【のり佃】 牛乳	混ぜごはん 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】 フルーツヨーグルト ★	ごはん 白身魚の香草焼 南瓜の煮物 コールスローサラダ しそ昆布【たいみそ】
	エネルギー: 519kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.2g
7月6日(土)	麦ごはん ★ 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 ★ わかめの磯漬 【ふりかけ・たくあんペースト】 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 うぐいす豆【葛ゼリー】	ごはん 赤魚の梅煮 えのきの中華炒め 【キャベツの中華炒め】 ところてんの酢醤油かけ 刻み高菜【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 633kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 19.8g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 476kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 3.9g
7月7日(日) たなばた 	ロールパン コーンスープ たまごサラダ 甘夏缶【オレンジゼリー】 牛乳	そうめん いなり 五目煮豆 セタゼリー 	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 豆腐とえびの炒め物 ブロッコリーのピーナツ和え すいか【すいかゼリー】 
	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 30.6g 塩分相当量: 4.3g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 12.2g 塩分相当量: 4.3g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 26.2g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 3.2g
7月8日(月)	麦ごはん 味噌汁 ★ 豆腐の生姜煮 山川漬【パンプキンサラダ】 牛乳	ごはん 鮭のクリームソースかけ ビーフソテー ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 キウイ【青りんごゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ ピーマンのかか炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 551kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 24.9g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 569kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 3.3g
7月9日(火) ★	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【梨ゼリー】 牛乳 ★	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ ★ 豚汁 白菜の和え物 フルーチェ	ごはん 鶏肉の照焼 ★ たらこスパゲッティ ★ キャベツのくるみ和え みかん缶【オレンジゼリー】
	エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 25.2g 脂質: 7.5g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 598kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 17.6g 塩分相当量: 2.0g
7月10日(水) 	麦ごはん 味噌汁 こんにゃくの炒め煮 【切干大根の煮物】 菜公【ビワ缶・みかんゼリー】 牛乳 ★	ごはん 焼肉 ★ ポトフ ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 バナナ【バナナムース】 ★	ごはん たいの香味ソースかけ さつまいのレモン煮 胡瓜のゆかり和え 福神漬【のり佃】 ★
	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 12.6g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 642kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 20.0g 脂質: 6.5g 塩分相当量: 2.6g

* 【 】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。