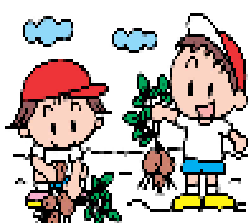


メ ニ ュ ー

7月10日(木) ～ 7月16日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月10日(木) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 菜公【ビワ缶・りんごゼリー】 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 タイの香味ソースかけ けんちょう 胡瓜のゆかり和え 福神漬【のり佃】
	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 637kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 515kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 10.5g 塩分相当量: 2.8g
7月11日(金)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【昆布ちりめん】 牛乳	ごはん 赤魚のおろし煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜のおかか和え 豆乳プリン	ごはん ふくさ焼 ポテトの煮物 トマトサラダ ふりかけ【うめびしお】 
	エネルギー: 523kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.2g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 12.9g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 587kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 14.6g 塩分相当量: 2.6g
7月12日(土)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 豚肉と生げの味噌炒め キャベツのスープ煮 シーザーサラダ カットもも【ももゼリー】 	ごはん カラスカレイのカレームニエル ごぼうの煮物【里芋の煮物】 焼き茄子 しそわかめ【たくあんペースト】
	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.2g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 516kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 1.8g
7月13日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ マスカットゼリー ブレンドコーヒー 	ごはん 鮭のチーズ焼 にんにくの芽炒め【チンゲン菜ソテー】 もずくの酢の物【たまご豆腐】 甘口たらこ【しその実ペースト】	ごはん 肉団子のスープ煮 大学芋【さつまいもの煮物】 胡瓜の磯辺和え さわやか漬【洋梨缶・梨ゼリー】
	エネルギー: 501kcal 蛋白質: 9.1g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 29.1g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 617kcal 蛋白質: 13.9g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.8g
7月14日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鰯の柚庵焼 清汁 ごま豆腐 メロン【メロンゼリー】	ごはん 鶏肉の甘酢あんからめ カリフラワーの華風煮 しらすのおろし和え たいみそ
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 580kcal 蛋白質: 23.6g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 576kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.7g
7月15日(火) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【のり佃】 牛乳	カレーライス 野菜スープ 春雨サラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 鮭のピカタ 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 ほうれん草の和え物 菊水漬【ビワ缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 14.9g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 661kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 17.8g 塩分相当量: 3.5g	エネルギー: 470kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 6.3g 塩分相当量: 2.2g
7月16日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳	ごはん 白身魚のごま焼【赤魚の照焼】 南瓜のそぼろ煮 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 キウイ【パインゼリー】	ごはん お好み焼き風卵焼き 大根の塩煮 もやしの甘酢和え【胡瓜の和え物】 ゆずみそ 
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 20.6g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 22.8g 脂質: 8.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 602kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 19.3g 塩分相当量: 2.5g

* 【 】 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。