

メ ニ ュ ー

7月17日(木) ~ 7月23日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月17日(木) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー ふりかけ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 鶏肉の山賊焼 ポテトのクリーム煮 白菜の中華和え マンゴー【マンゴーゼリー】 エネルギー: 602kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 16.4g 塩分相当量: 1.5g	ごはん 鯖の磯辺焼【タラの照焼】 豆腐とえびの炒め物 コールスローサラダ しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 558kcal 蛋白質: 26.1g 脂質: 15.6g 塩分相当量: 3.4g
7月18日(金)	麦ごはん 味噌汁 茄子のそぼろ煮 わかめ磯漬【ポテトサラダ】 牛乳 エネルギー: 584kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 13.1g 塩分相当量: 2.3g	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: 564kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 16.7g 塩分相当量: 2.7g	ごはん ポークソテー 長芋の煮物 大根サラダ 梅ちりめん【うめびしお】 エネルギー: 545kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 2.0g
7月19日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 菜公【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 539kcal 蛋白質: 18.9g 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 ミルクプリン エネルギー: 630kcal 蛋白質: 27.2g 脂質: 18.4g 塩分相当量: 3.9g	ごはん たらことチーズの卵焼き カリフラワーの華風煮 盛合せサラダ【キャベツサラダ】 しその実漬【ビワ缶・パインゼリー】 エネルギー: 555kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 1.6g
7月20日(日) 	あずきロール わかめスープ オムレツ ももゼリー 牛乳 エネルギー: 548kcal 蛋白質: 20.1g 脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g	ごはん 鮭の西京焼 ワンタンスープ レタスレモン醤油和え 【カリフラワーレモン醤油和え】 黒豆【葛ゼリー】 エネルギー: 604kcal 蛋白質: 29.7g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.5g	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 福神漬【たいみそ】 エネルギー: 549kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.0g
7月21日(月)	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 味付のり【のり佃】 牛乳 エネルギー: 509kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.4g	ごはん シューマイの酢醤油かけ ピーマンソテー ブロッコリーサラダ ヨーグルト エネルギー: 644kcal 蛋白質: 18.7g 脂質: 18.9g 塩分相当量: 2.5g	ごはん カレイの青のりパン粉焼 【カレイのパン粉焼】 さつま芋の煮物 おくらの和え物【トマトサラダ】 うめびしお エネルギー: 558kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 6.9g 塩分相当量: 2.4g
7月22日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそわかめ【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚のトマトソースかけ 清汁 大根のたらこ和え バナナ【バナナムース】 エネルギー: 590kcal 蛋白質: 23.5g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 1.8g	ごはん 豚肉とわかめと炒め物 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: 547kcal 蛋白質: 21.5g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.9g
7月23日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 昆布ちりめん【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 571kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.6g	ちゃんぽん おむすび 茄子の揚げびたし カステラ【プリン】 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 17.1g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 4.8g	ごはん 鯖の塩焼 切干大根の炒め煮 もずくの生姜酢【山芋とろろ】 ビワ缶【マスカットゼリー】 エネルギー: 550kcal 蛋白質: 19.1g 脂質: 14.5g 塩分相当量: 1.6g

* 【 】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。