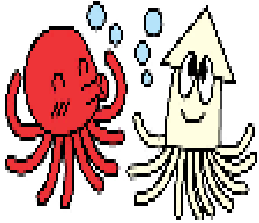


メ ニ ュ ー

7月24日(木) ～ 7月30日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月24日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【豆腐の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 エネルギー: 534kcal 蛋白質: 16.8g 脂質: 12.1g 塩分相当量: 4.1g	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ キャベツソテー ごぼうサラダ【ほうれん草サラダ】 ミルクゼリー エネルギー: 654kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 白身魚の煮付 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: 524kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 2.1g
7月25日(金)	麦ごはん 味噌汁 南瓜のそぼろ煮 刻みたくあん【しそ昆布佃煮】 牛乳 エネルギー: 568kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.5g	ごはん 白身魚の梅風味焼 マカロニソテー ブロッコリーサラダ フルーツポンチ エネルギー: 586kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g	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: 575kcal 蛋白質: 18.6g 脂質: 16.9g 塩分相当量: 2.0g
7月26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 エネルギー: 605kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.8g	ごはん 牛肉ときのこのバター醤油炒め 彩り大豆スープ もずくサラダ【胡瓜サラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】 エネルギー: 570kcal 23.6 23.0g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 赤魚のごま味噌焼【赤魚の味噌焼】 チンゲン菜のスープ煮 レタスサラダ【いんげん和え物】 刻み高菜【のり佃】 エネルギー: 516kcal 蛋白質: 19.2g 脂質: 14.2g 塩分相当量: 2.8g
7月27日(日) 	クロワッサン 中華スープ たまごサラダ りんごゼリー 飲むヨーグルト エネルギー: 591kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 34.2g 塩分相当量: 3.0g	ごはん 鮭のゆかり焼 けんちょう モロヘイヤの和え物 【キャベツサラダ】 さわやか漬【しそわかめ・ゆずみそ】  エネルギー: 499kcal 蛋白質: 24.8g 脂質: 9.2g 塩分相当量: 2.7g	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【ピーチゼリー】 エネルギー: 603kcal 蛋白質: 28.1g 脂質: 12.8g 塩分相当量: 3.1g
7月28日(月) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんソテー 卵ロール 牛乳 エネルギー: 567kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 13.2g 塩分相当量: 2.6g	牛丼 清汁 キャベツサラダ キウイ【ヨーグルト】 エネルギー: 530kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.0g	ごはん 白身魚のオーロラソースかけ もやしのかか炒め【冬瓜の煮物】 胡瓜の利久和え しその実わかめ【うめびしお】 エネルギー: 594kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 3.3g
7月29日(火)	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 525kcal 蛋白質: 15.6g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 3.0g	ごはん エビカツ マーボーなす 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: 1.8g	ごはん 白身魚の南部焼【たらのて】 小松菜のソテー 酢の物 昆布ちりめん エネルギー: 496kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 10.6g 塩分相当量: 2.1g
7月30日(水) 	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・洋梨ゼリー】 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 小松菜の炒め物 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: 559kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.3g	ごはん 鮭の西京焼 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・のり佃】  エネルギー: 607kcal 蛋白質: 25.8g 脂質: 12.7g 塩分相当量: 3.5g

* 【 】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。