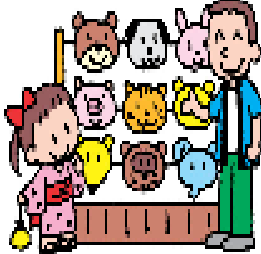
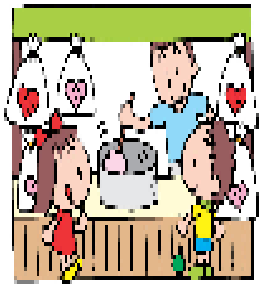


# メ ニ ュ ー

7月31日(木) ～ 8月6日(水)

|                                                                                                | 朝 食                                                                                                               | 昼 食                                                                                                                     | 夕 食                                                                                                                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月31日(木)<br>  | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>しそ昆布【しそ昆布佃煮】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 618kcal 蛋白質: 21.5g<br>脂質: 15.1g 塩分相当量: 3.1g                | きのこカレー<br>野菜スープ<br>海草サラダ【胡瓜サラダ】<br>すいか【すいかゼリー】<br><br>エネルギー: 587kcal 蛋白質: 16.7g<br>脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.3g                | ごはん<br>白身魚の照焼<br>うの花炒り【里芋の煮物】<br>卵豆腐の冷やしあんかけ<br>菊水漬【ゆずみそ】<br><br>エネルギー: 497kcal 蛋白質: 22.7g<br>脂質: 9.6g 塩分相当量: 3.3g                      |
| 8月1日(金)                                                                                        | 麦ごはん<br>味噌汁<br>豆腐の生姜煮<br>山川漬【ポテトサラダ】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 556kcal 蛋白質: 19.1g<br>脂質: 12.4g 塩分相当量: 3.1g              | 赤飯<br>白身魚の生姜焼<br>かき玉汁<br>ブロッコリーサラダ<br>桃ムースケーキ【ももゼリー】<br><br>エネルギー: 581kcal 蛋白質: 29.7g<br>脂質: 17.0g 塩分相当量: 3.3g          | ごはん<br>シューマイの酢醤油かけ<br>カリフラワーの華風煮<br>もやし甘酢和え【白菜甘酢和え】<br>刻みたくあん<br>【りんご缶・うめびしお】<br><br>エネルギー: 565kcal 蛋白質: 17.7g<br>脂質: 14.4g 塩分相当量: 3.0g |
| 8月2日(土)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>厚焼卵<br>菜公【めかぶ佃煮】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 562kcal 蛋白質: 20.1g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 2.9g                   | ごはん<br>鶏肉の柚庵焼<br>えのきの中華炒め<br>【チンゲン菜中華炒め】<br>白菜の磯辺和え<br>チョコプリン<br><br>エネルギー: 603kcal 蛋白質: 23.4g<br>脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.5g | ごはん<br>赤魚の煮付<br>肉じゃが<br>レタスサラダ【トマトサラダ】<br>甘口たらこ【たいみそ】<br><br>エネルギー: 530kcal 蛋白質: 27.0g<br>脂質: 8.2g 塩分相当量: 3.2g                          |
| 8月3日(日)<br> | オレンジデニッシュ<br>春雨スープ<br>オムレツ<br>マスカットゼリー<br>牛乳<br><br>エネルギー: 491kcal 蛋白質: 19.1g<br>脂質: 22.9g 塩分相当量: 2.6g            | ごはん<br>鯖の照焼<br>キャベツのしそ炒め<br>もずくの酢の物【卵豆腐】<br>ビワ缶【マンゴーゼリー】<br><br>エネルギー: 541kcal 蛋白質: 18.7g<br>脂質: 14.8g 塩分相当量: 1.8g      | ごはん<br>八宝菜<br>切干大根の煮物<br>パンプキンサラダ<br>しそ昆布佃煮<br><br>エネルギー: 686kcal 蛋白質: 17.0g<br>脂質: 26.3g 塩分相当量: 2.8g                                   |
| 8月4日(月)                                                                                        | 麦ごはん<br>味噌汁<br>ちくわの金平【小松菜の煮物】<br>しその実漬【うめびしお】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.9g<br>脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.6g     | ごはん<br>プルコギ<br>ブロッコリーのホタテあんかけ<br>胡瓜の酢の物<br>カルピスゼリー【オレンジゼリー】<br><br>エネルギー: 587kcal 蛋白質: 22.8g<br>脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.5g   | ごはん<br>鮭のピカタ<br>さつま芋と昆布の煮物<br>ほうれん草の和え物<br>甘夏缶【パインゼリー】<br><br>エネルギー: 573kcal 蛋白質: 25.0g<br>脂質: 7.4g 塩分相当量: 1.8g                         |
| 8月5日(火)                                                                                        | 麦ごはん<br>味噌汁<br>いんげんの煮物<br>味付のり【のり佃煮】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 541kcal 蛋白質: 16.5g<br>脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.4g               | ごはん<br>鶏肉の甘酢あんがらめ<br>長芋の煮物<br>キャベツのくるみ和え<br>オレンジ【オレンジゼリー】<br><br>エネルギー: 604kcal 蛋白質: 24.3g<br>脂質: 14.5g 塩分相当量: 2.4g     | ごはん<br>カレイの味噌マヨネーズ焼<br>大根の塩煮<br>冷奴<br>梅ちりめん【洋梨缶・りんごゼリー】<br><br>エネルギー: 543kcal 蛋白質: 23.8g<br>脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.6g                       |
| 8月6日(水)<br> | 麦ごはん<br>味噌汁<br>なすのそぼろ煮<br>ゆず大根<br>【ふりかけ・たくあんペースト】<br>牛乳<br><br>エネルギー: 549kcal 蛋白質: 17.0g<br>脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.6g | ごはん<br>白身魚の竜田揚げ<br>白菜の炒め物<br>ひじきサラダ<br>ティラミス【チョコムース】<br><br>エネルギー: 603kcal 蛋白質: 23.6g<br>脂質: 16.4g 塩分相当量: 2.6g          | ごはん<br>豚肉のカレー焼<br>金平ごぼう【里芋の煮物】<br>シーザーサラダ<br>しそ昆布<br>【ちりめん昆布・ごはんソース】<br><br>エネルギー: 589kcal 蛋白質: 21.4g<br>脂質: 17.3g 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。