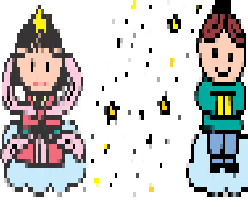


メ ニ ュ ー

7月3日(木) ～ 7月9日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月3日(木) 	麦ごはん 味噌汁 キャベツソテー 菊水漬【めかぶ佃煮】 牛乳 エネルギー: 544kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 11.7g 塩分相当量: 3.3g	ごはん 鶏肉の酢醤油煮 クリームコロッケ ほうれん草ナムル オレンジ【オレンジゼリー】  エネルギー: 608kcal 蛋白質: 23.4g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.1g	ごはん 鮭の塩焼 さつま芋と切り昆布の煮物 【さつまいもの煮物】 冷奴 ふりかけ【ごはんソース】 エネルギー: 556kcal 蛋白質: 24.5g 脂質: 8.4g 塩分相当量: 2.1g
7月4日(金)	麦ごはん 味噌汁 大豆の煮物 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 大根サラダ 水ようかん エネルギー: 602kcal 蛋白質: 23.9g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 2.2g	ごはん 豚肉の生姜焼 ピーマンソテー キャベツのピーナツ和え しその実わかめ 【甘夏缶・りんごゼリー】  エネルギー: 547kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 11.5g 塩分相当量: 2.9g
7月5日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 わかめの磯漬 【しそわかめ・たくあんペースト】 牛乳 エネルギー: 598kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.2g	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 チーズケーキ 【はちみつレモンゼリー】 エネルギー: 642kcal 蛋白質: 21.6g 脂質: 23.2g 塩分相当量: 1.9g	ごはん 赤魚のごま味噌煮【赤魚の味噌煮】 えのき中華炒め 【チンゲン菜中華炒め】 ところてんの酢醤油かけ 刻み高菜【のり佃】 エネルギー: 471kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 8.7g 塩分相当量: 2.4g
7月6日(日)	クロワッサン 中華風スープ キャベツサラダ りんごゼリー 牛乳 	ごはん さばの塩焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜のポン酢和え ビワ缶【たいみそ】 	ごはん はんぺんの卵とじ 小松菜ソテー 胡瓜サラダ しそ昆布【しそ昆布佃煮】 エネルギー: 578kcal 蛋白質: 19.6g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.6g
7月7日(月) たなばた 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しそわかめ【しその実ペースト】 牛乳 エネルギー: 558kcal 蛋白質: 17.3g 脂質: 10.2g 塩分相当量: 2.3g	そうめん いなり なすのそぼろ煮 たなばたゼリー【イチゴムース】 エネルギー: 546kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 4.3g	ごはん 豚肉の生姜焼 豆腐とえびの炒め物 大根のたらこ和え 洋梨缶【マンゴーゼリー】  エネルギー: 586kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 15.1g 塩分相当量: 2.8g
7月8日(火)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 甘口たらこ【うめびしお】 牛乳 	ごはん 鮭のクリームソースかけ かき卵汁 ほうれん草のごま和え 【ほうれん草の和え物】 キウイ【パインゼリー】 エネルギー: 536kcal 蛋白質: 28.3g 脂質: 10.8g 塩分相当量: 2.4g	ごはん シューマイの酢醤油かけ いんげんのかか炒め レタスサラダ【トマトサラダ】 ゆずみそ エネルギー: 577kcal 16.9 17.0g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.1g
7月9日(水) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳 エネルギー: 572kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.4g	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 豚汁 白菜の和え物 ぶどうゼリー  エネルギー: 541kcal 蛋白質: 24.6g 脂質: 5.8g 塩分相当量: 3.1g	ごはん 鶏肉の照焼 たらこスパゲッティー 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: 597kcal 蛋白質: 22.1g 脂質: 17.5g 塩分相当量: 2.0g

* 【 】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。