

メ ニ ュ ー

7月23日(木) ～ 7月29日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月23日(木) 	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 胡ちゃん漬 【ビワ缶・パインゼリー】 牛乳	ごはん 鶏肉の山椒味噌焼 もやしとにらのかか炒め 【小松菜ソテー】 卵豆腐 りんごカルピスゼリー【フルーチェ】 	ごはん 鮭の照焼 カリフラワーの華風煮 キャベツの利休和え ふりかけ【ごはんソース】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 636kcal 蛋白質: 24.1g 脂質: 19.2g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 500kcal 蛋白質: 23.7g 脂質: 9.9g 塩分相当量: 2.2g
7月24日(金) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 刻み高菜 【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ちらし寿司 牛肉のしぐれ煮 清汁 白菜のおかか和え 葛まんじゅう【葛ゼリー】	ごはん たらことチーズの卵焼き 冬瓜のスープ煮 盛り合わせサラダ【キャベツサラダ】 洋梨缶【ピーチゼリー】
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 13.4g 塩分相当量: 3.1g	エネルギー: 638kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 18.2g 塩分相当量: 3.8g	エネルギー: 512kcal 蛋白質: 17.7g 脂質: 13.5g 塩分相当量: 1.7g
7月25日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 刻みたくあん【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 鰯の梅風味焼 里芋の煮物 大根サラダ オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 いわし卵とじ【シーチキン卵とじ】 ブロッコリーサラダ ふりかけ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 18.9g 脂質: 12.3g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 536kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 7.8g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 652kcal 蛋白質: 31.7g 脂質: 23.4g 塩分相当量: 1.9g
7月26日(日) 	クロワッサン トマトコンソメスープ ポテトサラダ はちみつレモンゼリー 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌焼 南瓜の煮物 もずくサラダ【胡瓜サラダ】 フルーチェ【いちごムース】 	ごはん 豚肉ときのこのバター醤油炒め にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 レタスサラダ【カリフラワーサラダ】 のり佃
	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 14.6g 脂質: 34.1g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 560kcal 蛋白質: 20.4g 脂質: 7.6g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 526kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.0g
7月27日(月)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそ昆布【めかぶ佃煮】 牛乳	ごはん 白身魚のゆかり焼 うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜の中華和え りんごカットゼリー【りんごゼリー】	ごはん 肉豆腐 ピーマンソテー モロヘイヤの和え物【焼き茄子】 しそわかめ【たくあんペースト】 
	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 21.1g 脂質: 14.8g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 554kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 6.6g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 579kcal 蛋白質: 21.3g 脂質: 17.3g 塩分相当量: 1.8g
7月28日(火) 	麦ごはん 味噌汁 切干大根の炒め煮 卵ロール 牛乳	親子丼 清汁 キャベツサラダ 水ようかん	ごはん カレーのオーロラソースかけ 三色ソテー トマトサラダ 洋梨缶【りんごゼリー】
	エネルギー: 573kcal 蛋白質: 16.6g 脂質: 12.5g 塩分相当量: 2.4g	エネルギー: 630kcal 蛋白質: 23.2g 脂質: 16.8g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 508kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 1.8g
7月29日(水) 	麦ごはん 味噌汁 白菜の煮物 しば漬【ふりかけ・ごはんソース】 牛乳	ごはん エビカツ カレービーフン レタスサラダ【胡瓜サラダ】 カット桃【ピーチゼリー】	ごはん 鮭の南部焼 小松菜のソテー 冷奴 しその実わかめ【うめびしお】 
	エネルギー: 491kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 5.5g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 653kcal 蛋白質: 17.5g 脂質: 18.1g 塩分相当量: 1.9g	エネルギー: 562kcal 蛋白質: 26.9g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 3.0g

* 【 】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。