

メ ニ ュ ー

7月2日(木) ~ 7月8日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
 7月2日(木)	麦ごはん 味噌汁 いんげんの煮物 しば漬【しそわかめ・ごはんソース】 牛乳 	ごはん 牛肉と野菜の炒め物 信田巻 胡瓜のごま酢和え 【胡瓜の酢の物】 パイナップル【パインゼリー】	ごはん 鯖の味噌煮 ビーフンソテー キャベツサラダ のり佃
	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 15.8g 脂質: 9.3g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 582kcal 蛋白質: 20.3g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 599kcal 蛋白質: 21.9g 脂質: 16.3g 塩分相当量: 2.7g
7月3日(金)	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布佃煮 牛乳	ごはん 鶏肉のカレー焼 冬瓜の塩煮 ほうれん草のピーナツ和え キウイ【りんごゼリー】	ごはん 鯖のムニエル 茄子のトマト煮 キャベツサラダ 紅あずま甘露煮【たくあんペースト】 
	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.5g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 590kcal 蛋白質: 21.4g 脂質: 18.6g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 556kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 11.8g 塩分相当量: 1.5g
7月4日(土)	麦ごはん 味噌汁 大豆の煮物 卵ロール 牛乳 	ごはん 赤魚の梅煮 清汁 大根サラダ 水ようかん 	ごはん 肉豆腐 ピーマンソテー 胡瓜の中華和え しその実わかめ 【白桃缶・ピーチゼリー】
	エネルギー: 586kcal 蛋白質: 22.3g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 8.0g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 605kcal 蛋白質: 24.4g 脂質: 16.6g 塩分相当量: 2.6g
 7月5日(日)	パン盛り合わせ トマトコンソメスープ いんげんソテー ぶどうゼリー 牛乳 	ごはん オムレツのオーロソースかけ たらこスパゲッティー サラダ みかん缶	ごはん 魚の磯辺焼き 肉じゃが おくらの和え物 めかぶ佃煮 
	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 18.2g 脂質: 22.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 614kcal 蛋白質: 19.7g 脂質: 20.2g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 528kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 10.3g 塩分相当量: 2.3g
7月6日(月)	麦ごはん 味噌汁 里芋の煮物 しそわかめ【ごはんソース】 牛乳	ごはん 鶏肉の柚子胡椒焼 豆腐とトマトの炒め物 ほうれん草のツナ和え りんごカットゼリー	ごはん カレイのチーズ焼 リヨネーズポテト【ポトフ】 ブロッコリーサラダ のり佃
	エネルギー: 529kcal 蛋白質: 15.4g 脂質: 9.4g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 665kcal 蛋白質: 25.7g 脂質: 21.1g 塩分相当量: 3.4g	エネルギー: 521kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 11.6g 塩分相当量: 1.5g
 7月7日(火)	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 ふりかけ【うめびしお】 牛乳 	そうめん いなり寿司 南瓜のそぼろ煮 七夕ゼリー 	ごはん 鯖の塩焼 野菜ソテー 卵豆腐 洋梨缶【りんごゼリー】 
	エネルギー: 606kcal 蛋白質: 22.5g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.3g	エネルギー: 469kcal 蛋白質: 17.6g 脂質: 6.6g 塩分相当量: 4.8g	エネルギー: 628kcal 蛋白質: 25.3g 脂質: 22.2g 塩分相当量: 2.5g
 7月8日(水)	麦ごはん 味噌汁 豆腐の生姜煮 甘口たらこ【ごはんソース】 牛乳 	ごはん 鯖のクリームソースかけ かき卵汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 オレンジ【オレンジゼリー】	ごはん シューマイの酢醤油かけ いんげんのかか炒め 胡瓜サラダ ゆず大根【ゆずみそ】
	エネルギー: 570kcal 蛋白質: 24.7g 脂質: 13.6g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 520kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 16.7g 脂質: 17.9g 塩分相当量: 3.4g

* 【 】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。