

メ ニ ュ ー

7月9日(木) ~ 7月15日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月9日(木) 	麦ごはん 味噌汁 厚焼卵 しそわかめ【たくあんペースト】 牛乳	ごはん 白身魚の梅肉ソースかけ 豚汁 もずくの酢の物【冷奴】 黒糖まんじゅう【水ようかん】	ごはん 鶏肉の照焼 けんちょう ひじきサラダ【胡瓜サラダ】 甘夏缶【パインゼリー】
	エネルギー: 575kcal 蛋白質: 20.9g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.8g	エネルギー: 563kcal 蛋白質: 23.3g 脂質: 5.9g 塩分相当量: 3.2g	エネルギー: 589kcal 蛋白質: 22.9g 脂質: 17.1g 塩分相当量: 2.7g
7月10日(金)	麦ごはん 味噌汁 切干大根の煮物 菜公【ビワ缶・ピーチゼリー】 牛乳	ごはん 焼肉 ポトフ チョレギサラダ バナナ【バナナムース】	ごはん 鮭の香味ソースかけ ほうれん草のソテー ごぼうサラダ【ポテトサラダ】 福神漬【のり佃】
	エネルギー: 542kcal 蛋白質: 15.5g 脂質: 9.5g 塩分相当量: 2.9g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 20.2g 脂質: 17.4g 塩分相当量: 2.2g	エネルギー: 539kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 10.9g 塩分相当量: 2.8g
7月11日(土)	麦ごはん 味噌汁 豆腐のそぼろ煮 しば漬【しそ昆布佃煮】 牛乳	ごはん 赤魚のおろし煮 うの花炒り【冬瓜の煮物】 モロヘイヤの和え物 【ブロッコリーの和え物】 ババロア	ごはん ふくさ焼き マーボー茄子 大根サラダ ふりかけ【うめびしお】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 18.4g 脂質: 11.9g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 611kcal 蛋白質: 26.3g 脂質: 15.3g 塩分相当量: 2.5g	エネルギー: 581kcal 蛋白質: 22.6g 脂質: 16.5g 塩分相当量: 2.5g
7月12日(日) 	ロールパン オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ マスカットゼリー ブレンドコーヒー	ごはん 鮭のゆかり焼 にんにくの芽炒め【いんげんソテー】 キャベツのごま和え【キャベツの和え物】 甘口たらこ【たくあんペースト】	ごはん 肉団子のスープ煮 大学芋【さつまいもの煮物】 胡瓜の磯辺和え さわやか漬【洋梨缶・りんごゼリー】
	エネルギー: 530kcal 蛋白質: 10.2g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.1g	エネルギー: 549kcal 蛋白質: 30.4g 脂質: 11.3g 塩分相当量: 3.3g	エネルギー: 623kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 3.4g
7月13日(月)	麦ごはん 味噌汁 野菜豆腐の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	ごはん 鱈の柚庵焼 清汁 ごま豆腐 メロン【メロンゼリー】	ごはん 鶏肉の甘酢あんからめ チンゲン菜の中華煮 シーザーサラダ たいみそ
	エネルギー: 525kcal 蛋白質: 17.9g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 23.8g 脂質: 13.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 20.8g 脂質: 21.4g 塩分相当量: 2.6g
7月14日(火)	麦ごはん 味噌汁 ちくわの金平【茄子の煮物】 わかめ磯漬【卵ロール】 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 冬瓜のスープ煮 ほうれん草のくるみ和え カットもも【ピーチゼリー】	ごはん カラスカレイのカレームニエル 三色ソテー トマトサラダ しそわかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 583kcal 蛋白質: 16.1g 脂質: 10.7g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 604kcal 蛋白質: 22.4g 脂質: 15.7g 塩分相当量: 2.7g	エネルギー: 538kcal 蛋白質: 23.1g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.2g
7月15日(水) 	麦ごはん 味噌汁 がんもの煮物 ふりかけ【のり佃】 牛乳	きのごカレー 野菜スープ 春雨サラダ 柚子カットゼリー【みかんゼリー】	ごはん 鱈の磯辺焼 筍のしそ炒め【白菜のしそ炒め】 おくらの酢の物【焼き茄子】 うぐいす豆【水ようかん】
	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 18.3g 脂質: 13.8g 塩分相当量: 2.6g	エネルギー: 635kcal 蛋白質: 16.5g 脂質: 17.7g 塩分相当量: 3.6g	エネルギー: 518kcal 蛋白質: 21.8g 脂質: 9.6g 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。