

メ ニ ュ ー

7月11日(木) ~ 7月17日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月11日(木) 	麦ごはん 味噌汁 ひじきの炒め煮 しば漬【昆布ちりめん】 牛乳 ★	ごはん さばの塩焼き うの花炒り【冬瓜の煮物】 胡瓜のおかか和え 豆乳プリン	ごはん ★ ふくさ焼き ポテトの煮物 トマトサラダ ふりかけ【明太ソース】 ★
	エネルギー: 513kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 610kcal 蛋白質: 25.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 594kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.0g
7月12日(金)	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 鱈の柚庵焼き スープ ごま豆腐 メロン ★	ごはん 鶏肉の甘酢あんがらめ キャベツの野菜炒め 大根のおろし和え たいみそ
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 18.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 588kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 14.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 577kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 16.0g 塩分相当量: 3.0g
7月13日(土)	麦ごはん ★ 味噌汁 ちくわの金平【小松菜の煮物】 しそ昆布佃煮 ★ 牛乳	ごはん 豚肉と生揚げの味噌炒め 白菜の中華炒め シーザーサラダ カットもも	ごはん カラスカレイのカレームニエル 牛肉とごぼうの煮物【里芋の煮物】 焼き茄子 金時豆【たくあんペースト】
	エネルギー: 531kcal 蛋白質: 17.0g 脂質: 11.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 619kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 19.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 553kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 10.0g 塩分相当量: 2.0g
7月14日(日) 	パン・オショコラ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ りんごゼリー 牛乳	ごはん 赤魚のごま味噌焼き にんにくの芽炒め【チンゲン菜の炒め物】 もずくの酢の物【卵豆腐】 甘口たらこ【しその実ペースト】	ごはん 肉団子のスープ煮 大学芋 胡瓜の磯辺和え さわやか漬【みかん缶】
	エネルギー: 544kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 23.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 540kcal 蛋白質: 27.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 616kcal 蛋白質: 14.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g
7月15日(月)	麦ごはん ★ 味噌汁 厚焼き卵 ふりかけ【のり佃】 牛乳	カレーライス 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 鮭のピカタ しそ風味炒め ほうれん草のごま和え 菊水漬【びわ缶】
	エネルギー: 578kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 15.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 663kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 18.0g 塩分相当量: 4.0g	エネルギー: 467kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 6.0g 塩分相当量: 2.0g
7月16日(火)	麦ごはん ★ 味噌汁 がんもの煮物 昆布ちりめん【うめびしお】 牛乳 ★	ごはん 魚のごま焼き ★ 南瓜のそぼろ煮 レタスのサラダ【ブロッコリーサラダ】 キウイフルーツ	ごはん お好み焼き風卵焼き ★ 中華煮 ★ もやしの甘酢和え【白菜の甘酢和え】 ゆずみそ
	エネルギー: 543kcal 蛋白質: 21.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 3.0g	エネルギー: 607kcal 蛋白質: 24.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 550kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 13.0g 塩分相当量: 2.0g
7月17日(水) 	麦ごはん 味噌汁 いんげんのソテー ふりかけ【明太ソース】 牛乳 ★	ごはん 鶏肉の山賊焼き ★ クリーム煮 キャベツの和え物 マンゴー【マンゴーゼリー】 ★	ごはん 魚のチーズ焼き 大根の塩煮 白菜の中華和え しそ昆布【しそ昆布佃煮】
	エネルギー: 537kcal 蛋白質: 16.0g 脂質: 12.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 591kcal 蛋白質: 22.0g 脂質: 17.0g 塩分相当量: 2.0g	エネルギー: 517kcal 蛋白質: 23.0g 脂質: 10.0g 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。