

メ ニ ュ ー

7月5日(木) ~ 7月11日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月5日(木) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり豆【のり佃煮】 牛乳 	御飯 鶏肉のパプリカ風味焼き 白菜のたらこ炒め ごぼうサラダ【ブロッコリーのサラダ】 ビワ缶	御飯 白身魚の山椒焼 ひじきの炒め煮 キャベツのくるみ和え 山川漬【紅あずまの甘露煮】
	エネルギー: 559 蛋白質: 23 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 1	エネルギー: 490 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 4
7月6日(金) 	麦飯 味噌汁 切干大根の煮物 梅干し【うめびしお】 牛乳	御飯 白身魚の磯辺焼き 長芋のそぼろ煮 キャベツのコールスローサラダ ぶどうゼリー	御飯 牛肉のトマトソース煮 うの花炒り【なすの炒め煮】 胡瓜の土佐和え 菊水漬【りんご缶】
	エネルギー: 489 蛋白質: 15 脂質: 5 塩分相当量: 4	エネルギー: 573 蛋白質: 25 脂質: 8 塩分相当量: 2	エネルギー: 622 蛋白質: 21 脂質: 18 塩分相当量: 4
7月7日(土) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】 牛乳	そうめん おむすび 五目煮豆 和菓子【葛こごり小豆】 	御飯 豚肉の生姜焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草の和え物 バナナ
	エネルギー: 557 蛋白質: 20 脂質: 12 塩分相当量: 4	エネルギー: 516 蛋白質: 23 脂質: 6 塩分相当量: 5	エネルギー: 598 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 2
7月8日(日) 	アップルデニッシュ オニオンコンソメスープ パンプキンサラダ みかんゼリー 牛乳	御飯 鶏肉のハニーマスタード焼き カリフラワーのスープ煮 白菜の中華和え うぐいす豆 	御飯 カレイのオーロラソースかけ 筍の中華炒め【キャベツの中華炒め】 胡瓜のゆかり和え 甘夏缶【パインジュース】
	エネルギー: 552 蛋白質: 15 脂質: 14 塩分相当量: 1	エネルギー: 653 蛋白質: 29 脂質: 19 塩分相当量: 3	エネルギー: 486 蛋白質: 23 脂質: 8 塩分相当量: 2
7月9日(月) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物【卵ロール】 しその実漬【しそわかめ】 牛乳	中華丼 もずく汁 レタスサラダ【トマトサラダ】 柚子カットゼリー【マンゴーゼリー】 	御飯 たいの塩焼き もやしとにらのかか炒め【大根のかか煮】 胡瓜の利休和え ゆずみそ 
	エネルギー: 527 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 616 蛋白質: 16 脂質: 22 塩分相当量: 2	エネルギー: 586 蛋白質: 27 脂質: 15 塩分相当量: 3
7月10日(火) 	麦飯 味噌汁 割干大根の煮物 胡ちゃん漬【洋梨缶】 牛乳	御飯 鮭のクリームソースかけ リヨネーズポテト【ポテトスープ】 キャベツの磯辺和え 甘口たらこ【昆布佃煮】	御飯 牛肉のおろし煮 蓮根としめじの甘辛炒め【インゲンの煮物】 おくらの酢の物【とろろ芋】 オレンジ【オレンジジュース】
	エネルギー: 481 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 600 蛋白質: 32 脂質: 15 塩分相当量: 3	エネルギー: 590 蛋白質: 23 脂質: 16 塩分相当量: 2
7月11日(水) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 のり佃煮 牛乳 	御飯 中華風卵焼き えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜のツナサラダ 京わかめ【みかん缶】	御飯 ぶりの照り焼き チンゲン菜ソテー ところてんの酢醤油かけ【たいみそ】 刻みたくあん【のりごまふりかけ】 
	エネルギー: 522 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 19 塩分相当量: 2	エネルギー: 606 蛋白質: 23 脂質: 20 塩分相当量: 2