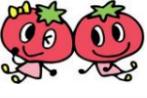
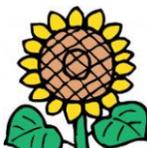


メ ニ ュ ー

7月19日(木) ~ 7月25日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月19日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 子持ち昆布【のり佃煮】 牛乳	御飯 さわらの西京焼き ほうれん草のソテー ところてんの酢醤油かけ 甘夏缶【オレンジジュース】 	御飯 鶏肉のカレー風味焼き スープ煮 山芋とろろ 刻みたくあん【うめびしお】
	エネルギー: 514 蛋白質: 19 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 586 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 2	エネルギー: 560 蛋白質: 23 脂質: 15 塩分相当量: 2
7月20日(金) 	麦飯 味噌汁 豆腐の生姜煮 かつおふりかけ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 白身魚の梅肉ソースかけ さつま芋のレモン煮 胡瓜の辛子マヨ和え 菜公【白桃缶】	御飯 牛肉の柳川風煮 春雨の中華炒め キャベツのサラダ ゆずみそ 
	エネルギー: 498 蛋白質: 18 脂質: 8 塩分相当量: 3	エネルギー: 632 蛋白質: 24 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 587 蛋白質: 22 脂質: 14 塩分相当量: 2
7月21日(土) 	麦飯 味噌汁 大根の煮物 梅ちりめん【卵ロール】 牛乳	御飯 鮭のピカタ うの花炒り【ポテトの煮物】 白菜のポン酢和え ヨーグルト 	御飯 マーボー豆腐 ふきの煮物【なすの煮物】 春雨の酢の物 しその実わかめ【めかぶ佃煮】
	エネルギー: 500 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量: 3	エネルギー: 594 蛋白質: 31 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 595 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量: 4
7月22日(日) 	あんパン 玉葱の中華スープ キャベツのサラダ 豆乳プリン 牛乳	御飯 カレイのオーロラソースかけ 金平ごぼう【チンゲン菜の煮物】 ひじきサラダ 紅あずまの甘露煮	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋といかの煮物 大根なます ゆずみそ 
	エネルギー: 504 蛋白質: 16 脂質: 11 塩分相当量: 1	エネルギー: 552 蛋白質: 23 脂質: 11 塩分相当量: 2	エネルギー: 637 蛋白質: 24 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月23日(月) 	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【割干し大根の煮物】 菊水漬【昆布佃煮】 牛乳	御飯 牛肉の甘辛煮 和風スパゲティー 胡瓜の中華和え オレンジ【パインジュース】	御飯 さばの塩焼 もやしとにらのかか炒め【いんげんのかか煮】 パンプキンサラダ うめびしお
	エネルギー: 492 蛋白質: 15 脂質: 8 塩分相当量: 4	エネルギー: 566 蛋白質: 25 脂質: 14 塩分相当量: 2	エネルギー: 657 蛋白質: 25 脂質: 22 塩分相当量: 3
7月24日(火) 	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 しそ昆布【黄桃缶】 牛乳	御飯 だるまだいの朝鮮焼き 大根の炒め煮 卵豆腐 黒糖蒸しケーキ【葛こごり小豆】 	御飯 ポークチャップ さつま芋の煮物 もやしの和え物【胡瓜の和え物・たいみそ】 刻み高菜【しそわかめ】
	エネルギー: 512 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量: 4	エネルギー: 604 蛋白質: 29 脂質: 11 塩分相当量: 3	エネルギー: 568 蛋白質: 21 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月25日(水) 	麦飯 味噌汁 厚焼き卵 のり豆【のり佃煮】 牛乳 	御飯 鶏肉の南部焼き ごぼうの煮物【里芋の煮物】 ほうれん草の和え物 りんごゼリー	御飯 赤魚の梅煮 キャベツのしそ炒め ビーフナムル 山川漬【びわ缶】 
	エネルギー: 567 蛋白質: 24 脂質: 13 塩分相当量: 3	エネルギー: 622 蛋白質: 23 脂質: 14 塩分相当量: 3	エネルギー: 526 蛋白質: 22 脂質: 8 塩分相当量: 5