

# メ ニ ュ ー

7月4日(木) ~ 7月10日(水)

	朝 食	昼 食	夕 食
7月4日(木) 	麦飯 味噌汁 高野豆腐の煮物 味付のり【のり佃煮】 牛乳 	御飯 ダルマダイの梅肉ソースかけ 【タラの梅肉ソースかけ】 肉じゃが もずくのサラダ【胡瓜のサラダ】 葉わさび漬【甘夏缶】	御飯 鶏肉の照り焼き もやしとにらのかか炒め 【いんげんのかか煮】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 ゆずみそ
	エネルギー: 504    蛋白質: 20 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 597    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 3	エネルギー: 584    蛋白質: 24 脂質: 17    塩分相当量: 3
7月5日(金)	麦飯 味噌汁 白菜の煮物 のり豆【めかぶ佃煮】 牛乳 	御飯 青椒肉絲(チンジャオロースー) さつま芋の煮物 胡瓜の香り和え 桜漬【ふりかけ・たくあんペースト】	御飯 ダルマダイの柚子胡椒照焼 【赤魚の柚子胡椒照焼】 けんちょう ほうれん草のナムル しそわかめ【かつおみそ】 
	エネルギー: 523    蛋白質: 19 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 607    蛋白質: 19 脂質: 14    塩分相当量: 2	エネルギー: 588    蛋白質: 27 脂質: 17    塩分相当量: 3
7月6日(土)	麦飯 味噌汁 ひじきの炒め煮 しその実わかめ【ポテサラダ】 牛乳 	御飯 カラスカレイの香味ソースかけ 蓮根の煮物【長芋の煮物】 レタスサラダ【胡瓜サラダ】 金時芋【紫芋プリン】	御飯 鶏肉のカレー焼き ふきの煮物【冬瓜の煮物】 白菜のポン酢和え たいみそ 
	エネルギー: 513    蛋白質: 16 脂質: 8    塩分相当量: 4	エネルギー: 557    蛋白質: 23 脂質: 10    塩分相当量: 3	エネルギー: 591    蛋白質: 23 脂質: 17    塩分相当量: 2
7月7日(日)	クロワッサン 中華スープ キャベツのサラダ オレンジゼリー 牛乳 	そうめん【うどん】 いなり寿司 五目煮豆 和菓子【水ようかん】 	御飯 ポークチャップ 里芋のごま煮【里芋の煮物】 ほうれんそう草のピーナツ和え のり佃煮
	エネルギー: 523    蛋白質: 15 脂質: 26    塩分相当量: 2	エネルギー: 592    蛋白質: 26 脂質: 12    塩分相当量: 5	エネルギー: 554    蛋白質: 22 脂質: 12    塩分相当量: 2
7月8日(月)	麦飯 味噌汁 くきわかめの佃煮【大根の煮物】 さわやか漬【昆布ちりめん・昆布佃煮】 牛乳 	御飯 ダルマダイの山椒焼【タラの照焼】 カリフラワーの華風煮 胡瓜の和え物 フルーチェ【いちごムース】	御飯 牛肉の甘辛煮 ビーンソテー シーザーサラダ【キャベツのサラダ】 金時豆【和風プリン】 
	エネルギー: 481    蛋白質: 15 脂質: 8    塩分相当量: 3	エネルギー: 577    蛋白質: 26 脂質: 15    塩分相当量: 2	エネルギー: 627    蛋白質: 22 脂質: 18    塩分相当量: 2
7月9日(火)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【チンゲン菜の煮物】 梅干し【うめびしお】 牛乳 	御飯 鮭のクリームソースかけ ポテトの煮物 大根なます しそわかめ【しその実ペースト】	御飯 八宝菜 なすの炒め煮 ツナサラダ 黒豆【ゆずみそ】 
	エネルギー: 488    蛋白質: 16 脂質: 9    塩分相当量: 4	エネルギー: 550    蛋白質: 25 脂質: 10    塩分相当量: 2	エネルギー: 665    蛋白質: 24 脂質: 22    塩分相当量: 2
7月10日(水)	麦飯 味噌汁 ちくわの金平【いんげんの煮物】 味付のり【昆布佃煮】 牛乳 	御飯 焼肉 ワカメスープ キャベツのサラダ ヨーグルト 	御飯 白身魚の昆布煮 リヨネーズポテト【ポトフ】 白菜の中華和え 菜公【ふりかけ・たくあんペースト】
	エネルギー: 550    蛋白質: 19 脂質: 9    塩分相当量: 3	エネルギー: 606    蛋白質: 22 脂質: 19    塩分相当量: 1	エネルギー: 553    蛋白質: 28 脂質: 13    塩分相当量: 3

\* 【 】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。