メ　ニ　ュ　ー

	朝　食	昼　食	夕　食
7月5日(木)	麦飯 味噌汁 白菜の和え物 昆布ちりめん【紅茶ゼリー】 牛乳	親子丼 清汁 キャベツの即席漬【キャベツのゆかり和え】 豆乳プリン	御飯 白身魚のカレー焼き たらこスパゲッティー 胡瓜の中華和え しその実わかめ【黄桃缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 467 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 587 蛋白質: 25 脂質: 12 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 623 蛋白質: 29 脂質: 16 塩分相当量: 3
7月6日(金)	麦飯 味噌汁 こんにゃくの炒め煮【茄子の炒め煮】 梅干し 牛乳	御飯 ダルマダイのチーズ焼き ふきの煮物【白菜の煮物】 チンゲン菜のナムル キウイフルーツ【桃ゼリー】	御飯 豚肉とわかめの炒め物 さつま芋のミルク煮 ゆずきのこ酢の物【ところ天酢醤油かけ】 奈良漬【ビワ缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 472 蛋白質: 14 脂質: 8 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 636 蛋白質: 28 脂質: 20 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 614 蛋白質: 23 脂質: 12 塩分相当量: 3
7月7日(土) 七夕	麦飯 味噌汁 長芋の煮物 しそ昆布【みかん缶】 牛乳	そうめん いなり寿司 けんちょう 和菓子	御飯 鮭のｸﾘｰﾑｿｰｽかけ 野菜ソテー おくらの酢の物【いんげんのごまよごし】 甘口たらこ【たいみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 496 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 626 蛋白質: 21 脂質: 15 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 559 蛋白質: 32 脂質: 11 塩分相当量: 3
7月8日(日)	メロンパン コンソメスープ 胡瓜のサラダ りんごゼリー 牛乳	御飯 カラスカレイのオーロラソースかけ れんこんの煮物【いんげんの煮物】 レタスのサラダ【キャベツサラダ】 金時芋	御飯 はんぺんの卵とじ にんにくの芽炒め【チンゲン菜のソテー】 焼茄子の生姜醤油かけ しその実漬【うめびしお】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 553 蛋白質: 18 脂質: 9 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 564 蛋白質: 24 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 548 蛋白質: 20 脂質: 13 塩分相当量: 3
7月9日(月)	麦飯 味噌汁 がんもの煮物 京わかめ【ふりかけ】 牛乳	御飯 鶏肉の唐揚げ えのきの中華炒め【白菜の中華炒め】 胡瓜の酢の物 オレンジ【オレンジゼリー】	御飯 鯖の塩焼き さつま汁 ごま豆腐 山菜佃煮【めかぶ佃煮】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 502 蛋白質: 18 脂質: 10 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 621 蛋白質: 22 脂質: 21 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 596 蛋白質: 24 脂質: 15 塩分相当量: 4
7月10日(火)	麦飯 味噌汁 かんぴょうの煮物 しそわかめ【パンプキンサラダ】 牛乳	御飯 白身魚のピカタ ポテトの煮物 コールスローサラダ ヨーグルトムース	御飯 マーボー豆腐 白菜のスープ煮 トマトのマリネ 刻みたくあん【ゆずみそ】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 488 蛋白質: 16 脂質: 7 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 640 蛋白質: 26 脂質: 14 塩分相当量:2	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 585 蛋白質: 23 脂質: 17 塩分相当量: 3
7月11日(水)	麦飯 味噌汁 いんげんの甘辛煮 しその実わかめ【昆布ちりめん】 牛乳	御飯 白身魚の香味ソースかけ 野菜の卵とじ アスパラのソテー【ピーマンソテー】 デラウェア【ぶどうゼリー】	御飯 豚肉の生姜焼き 南瓜のいとこ煮 胡瓜の酢の物 菜公【洋梨缶】
	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 525 蛋白質: 16 脂質: 6 塩分相当量:4	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 570 蛋白質: 28 脂質: 13 塩分相当量:3	ｴﾈﾙｷﾞｰ: 593 蛋白質: 22 脂質: 10 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。