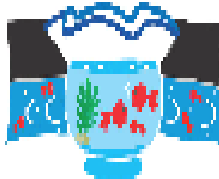
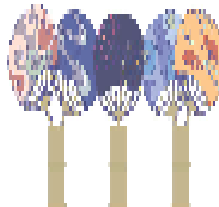


# メ ニ ュ ー

|                                                                                                 | 朝 食                                                 | 昼 食                                                                                                                                           | 夕 食                                                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月19日(木)<br>    | 麦飯<br>味噌汁<br>高菜古漬炒め物【チンゲン菜炒め煮】<br>うめびしお<br>牛乳       | 御飯<br>鯖の立田揚げ<br>かき卵汁<br>胡瓜の辛子和え<br>オレンジ【オレンジゼリー】                                                                                              | 御飯<br>しゃぶしゃぶ<br>里芋の煮物<br>ごぼうサラダ【カリフラワーのサラダ】<br>鉄火らっきょう【めかぶ佃煮】  |
|                                                                                                 | エネルギー: 507    蛋白質: 16<br>脂質: 9    塩分相当量: 4          | エネルギー: 591    蛋白質: 25<br>脂質: 17    塩分相当量: 2                                                                                                   | エネルギー: 595    蛋白質: 23<br>脂質: 14    塩分相当量: 3                                                                                                       |
| 7月20日(金)                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>いんげんの甘辛煮<br>のり豆【のり佃】<br>牛乳             | 御飯<br>焼肉<br>カリフラワーのスープ煮<br>アスパラのサラダ【胡瓜サラダ】<br>バナナ【バナナムース】  | 御飯<br>白身魚の梅肉ソースかけ<br>南瓜の煮物<br>チンゲン菜の中華炒め<br>ちりめん山椒【うぐいす豆】                                                                                         |
|                                                                                                 | エネルギー: 510    蛋白質: 20<br>脂質: 9    塩分相当量: 3          | エネルギー: 623    蛋白質: 23<br>脂質: 20    塩分相当量: 2                                                                                                   | エネルギー: 532    蛋白質: 23<br>脂質: 9    塩分相当量: 3                                                                                                        |
| 7月21日(土)                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>高野豆腐の煮物<br>しそ昆布【洋梨缶】<br>牛乳             | 御飯<br>たらことチーズの卵焼き<br>茄子の味噌炒め<br>ほうれん草のごま和え【ほうれん草の和え物】<br>栗きんとん【水ようかん】                                                                         | 御飯<br>鮭の南部焼き<br>きのこソテー【野菜ソテー】<br>胡瓜の即席漬【胡瓜のおかか和え】<br>山菜佃煮【ふりかけ】                                                                                   |
|                                                                                                 | エネルギー: 521    蛋白質: 18<br>脂質: 8    塩分相当量: 3          | エネルギー: 676    蛋白質: 24<br>脂質: 18    塩分相当量: 3                                                                                                   | エネルギー: 530    蛋白質: 28<br>脂質: 13    塩分相当量: 2                  |
| 7月22日(日)<br>  | ロールパン<br>オニオンスープ<br>オムレツ<br>アロエヨーグルト<br>牛乳          | 御飯<br>赤魚の生姜煮<br>リヨネーズポテト【ポトフ】<br>白菜のくるみ和え<br>福神漬(無着色)【うめびしお】                                                                                  | 御飯<br>プルコギ<br>ブロッコリーのあんかけ<br>ひじき和風サラダ【トマトサラダ】<br>黄金いか【黄桃缶】                                                                                        |
|                                                                                                 | エネルギー: 579    蛋白質: 24<br>脂質: 17    塩分相当量: 3         | エネルギー: 530    蛋白質: 22<br>脂質: 10    塩分相当量: 3                                                                                                   | エネルギー: 547    蛋白質: 23<br>脂質: 15    塩分相当量: 2                                                                                                       |
| 7月23日(月)                                                                                        | 麦飯<br>味噌汁<br>厚焼き卵<br>桜漬【甘夏缶】<br>牛乳                  | 冷やし中華<br>おむすび<br>さつまいものレモン煮<br>スイカ【桃ゼリー】                 | 御飯<br>鯖の朝鮮焼き<br>ミネストローネ<br>シーザーサラダ<br>ソフト黒豆                                                                                                       |
|                                                                                                 | エネルギー: 527    蛋白質: 21<br>脂質: 11    塩分相当量: 3         | エネルギー: 507    蛋白質: 14<br>脂質: 6    塩分相当量: 5                                                                                                    | エネルギー: 675    蛋白質: 30<br>脂質: 21    塩分相当量: 2                                                                                                       |
| 7月24日(火)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>長芋の煮物<br>味付けのり【のり佃】<br>牛乳              | 御飯<br>揚げだし豆腐<br>もずくスープ<br>白菜の磯辺和え<br>抹茶ミルクゼリー                                                                                                 | 御飯<br>牛肉の二色巻き<br>和風スパゲッティー<br>カリフラワーのサラダ<br>うめびしお                                                                                                 |
|                                                                                                 | エネルギー: 503    蛋白質: 17<br>脂質: 6    塩分相当量: 3          | エネルギー: 574    蛋白質: 22<br>脂質: 14    塩分相当量: 3                                                                                                   | エネルギー: 596    蛋白質: 22<br>脂質: 14    塩分相当量: 3                                                                                                       |
| 7月25日(水)<br> | 麦飯<br>味噌汁<br>ちくわの金平【切干大根の炒め煮】<br>しその実わかめ【ビワ缶】<br>牛乳 | 御飯<br>牛肉のサラダ<br>冬瓜の煮物<br>ピーマンの炒め物<br>ベリーA【ぶどうゼリー】                                                                                             | 御飯<br>白身魚の西京焼き<br>里芋のごま煮【里芋の煮物】<br>カプレーゼ<br>奈良漬【めかぶ佃煮】       |
|                                                                                                 | エネルギー: 523    蛋白質: 17<br>脂質: 7    塩分相当量: 4          | エネルギー: 576    蛋白質: 21<br>脂質: 14    塩分相当量: 3                                                                                                   | エネルギー: 580    蛋白質: 26<br>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。