

| | 7/11(金) | 7/12(土) | 7/13(日) | 7/14(月) | 7/15(火) |
|-----|---|---|--|---|--|
| あ | ごはん みそ汁(冬瓜 青ねぎ) 温泉卵 野菜の八宝菜風 味付のり 牛乳 | ごはん みそ汁(大根 麩) 豆腐の野菜あんかけ チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳 | ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) 卵とじ 山東菜のかか和え 味付のり 牛乳 | ごはん みそ汁(玉ねぎ 白玉麩) 冷奴 いんげんの和え物 ふりかけ 牛乳 | ごはん みそ汁(かぶ キヌサヤ) 目玉焼き チンゲン菜の和え物 味付のり 牛乳 |
| さ | ごはん 豚ももみそ焼 アスパラのマヨ和え フルーツヨーグルト | カレーライス 薬味 サラダ プリン | ごはん たらのクリーム煮 小松菜のナムル フルーツ(パイン) | ごはん とり肉オランダ焼 キャベツ酢醤油和え フルーツ(バナナ) | ごはん ハンバーグ カリフラワーのサラダ フルーツゼリー  |
| る | ごはん みそ汁(小松菜 切麩) 鮭のムニエル マロニー甘辛煮 もずく酢 | ごはん なめこ汁 ほっけの焼魚 里芋そぼろ煮 かぶの柚香和え | ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) から揚げ 甘煮 おろし和え | ごはん かき玉汁 さばみそ煮 じゃが芋のきんぴら ほうれん草の磯和え | ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) 蒸し魚野菜ソースかけ 南瓜の含煮 めかぶとろろ |
| 成分値 | エネルギー 1811kcal たんぱく質 75.7g 脂質 44.6g 食塩相当量 7.1g | エネルギー 1848kcal たんぱく質 71.9g 脂質 42.7g 食塩相当量 7.3g | エネルギー 1793kcal たんぱく質 74.6g 脂質 38.8g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 1799kcal たんぱく質 72.4g 脂質 50.7g 食塩相当量 6.8g | エネルギー 1839kcal たんぱく質 69.5g 脂質 45.6g 食塩相当量 7.1g |
| | 7/16(水) | 7/17(木) | 7/18(金) | 7/19(土) | 7/20(日) |
| あ | ごはん みそ汁(大根 切麩) いり豆腐 ほうれん草のごま和え ふりかけ 牛乳 | ごはん みそ汁(白菜 麩) はんぺん蒸し煮 冬瓜の煮物 ふりかけ 牛乳 | ごはん みそ汁(いんげん かぶ) 卵豆腐 ビーフン炒め煮 ふりかけ 牛乳 | ごはん みそ汁(冬瓜 麩) さんま缶 小松菜の炒め煮 味付のり 牛乳 | ごはん みそ汁(かぶ 青ねぎ) だし巻卵 チンゲン菜の浸し和え ふりかけ 牛乳 |
| さ | ごはん 八宝菜 ブロッコリーのマヨ和え フルーツ(パイン) | ごはん 親子煮(乳和食) 温野菜サラダ フルーツ(バナナ) | ごはん かれいの焼魚 きんぴら大根煮 フルーツ(マンゴー) | ごはん 麻婆豆腐 キャベツの甘酢和え フルーツゼリー | ごはん あじのパン粉焼き 大根サラダ フルーツポンチ  |
| る | ごはん みそ汁(なす キヌサヤ) ぶりの照焼 大根の含め煮 山東菜の浸し和え | ごはん かしわ汁 ほきのチリソース 切干だいこん煮 小松菜のお浸し | 雑穀ごはん みそ汁(豆腐 わかめ) 豚肉おろし焼き こんにゃくピリカラ煮 レモン醤油和え | ごはん みそ汁(山東菜 切麩) 豚もも生姜焼き 筍の土佐煮 いんげんツナマヨ和え | ごはん みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ) 鶏肉の香味蒸し カリフラワーマヨネーズ和え なす炒り煮 |
| 成分値 | エネルギー 1816kcal たんぱく質 77.2g 脂質 50.1g 食塩相当量 7.1g | エネルギー 1790kcal たんぱく質 74.5g 脂質 43.4g 食塩相当量 6.9g | エネルギー 1793kcal たんぱく質 74.6g 脂質 41.6g 食塩相当量 7g | エネルギー 1852kcal たんぱく質 78.6g 脂質 48.4g 食塩相当量 6g | エネルギー 1830kcal たんぱく質 68.9g 脂質 49.9g 食塩相当量 7.3g |

※都合により献立内容を変更することがございます。
 ※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに
 別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科