



	朝食	昼食	夕食	15時
7月5日 (月)	御飯 ブロッコリーソテー マカロニサラダ 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 魚のカレームニエル(しいら) 小松菜とアサリの塩炒め じゃが芋のサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 擬製豆腐 ひじきと竹輪の煮物 菜の花の錦糸和え 味噌汁	人形焼(柚子あん)
エネルギー たんぱく質	1518 64.5			
7月6日 (火)	食パン あんずジャム 目玉焼 ホウレン草とカニカマのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 魚の香味焼(アジ) 切干大根の煮物 なめ茸とろろ 味噌汁 フルーツ	御飯 肉団子の酢豚風 モヤシの炒め物 南瓜のサラダ 中華スープ	コーヒーゼリー
エネルギー たんぱく質	1512 58.2			
7月7日 (水)	御飯 ハンパンと野菜煮物 アスパラのおかか和え 鯛味噌 味噌汁 牛乳	<b>七夕そうめん</b> 夏野菜の炒め物 モロヘイヤのシラス和え フルーツ	御飯 魚の味噌煮(鯖) いんげんの炒め物 かぶとワカメのサラダ 味噌汁	ロールケーキ
エネルギー たんぱく質	1484 67.5			
7月8日 (木)	御飯 ウインナーと野菜のスープ煮 ブロッコリーのチーズサラダ ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 メンチカツ ホウレンソウの炒め物 春雨の酢の物 すまし汁 フルーツ	御飯 蒸し鶏の梅マヨソース 里芋の煮物 オクラの和え物 味噌汁	チョコワッフル
エネルギー たんぱく質	1614 54.4			
7月9日 (金)	御飯 インゲンの煮浸し 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉のオイスターソース炒め さつま芋のレモン煮 モヤシの中華サラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 魚の卵とじ(ホキ) アスパラとコーンの炒め物 ごぼうサラダ すまし汁	スイスロール(バニラ)
エネルギー たんぱく質	1523 53.8			
7月10日 (土)	御飯 キャベツと生揚げの炒め物 蒸し茄子のドレッシングかけ のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 鶏の治部煮 ブロッコリーのカニ風味あんかけ ゴーヤの辛子和え すまし汁 フルーツ	御飯 魚のチーズ焼(ナガメバル) じゃが芋のコンソメ煮 モロヘイヤの和え物 味噌汁	黒ゴマプリン
エネルギー たんぱく質	1518 67.5			
7月11日 (日)	御飯 卵と野菜の炒め物 かぶの生姜和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 魚のボン酢かけ(ブリ) ごぼうの甘辛煮 インゲンのピーナッツ和え 味噌汁 フルーツ	御飯 豚肉と野菜の五目煮 焼き餃子 モヤシのナムル 中華スープ	黒糖ケーキ
エネルギー たんぱく質	1552 57.9			

【MEMO】

