



	朝食	昼食	夕食	15時
7月19日 (月)	御飯 ジャーマンポト ホウレン草のゆかり和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉の胡麻味噌焼 青梗菜とアサリの炒め物 春雨の中華サラダ すまし汁 フルーツ	御飯 えび玉あんかけ 茄子の炒り煮 大根とワカメの酢の物 味噌汁	リンゴケーキ 
エネルギー 1597 たんぱく質 58.7				
7月20日 (火)	御飯 レンコンと竹輪の炒め煮 小松菜のお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	牛すき煮うどん アスパラとピーマンのソテー 茄子のドレッシングかけ フルーツ	御飯 魚のハーブグリル(しいら) ズッキーニのガーリックソテー スパゲティサラダ コンソメスープ	水羊羹(栗)
エネルギー 1471 たんぱく質 54.2				
7月21日 (水)	食パン いちごジャム スクランブルエッグ カリフラワーのサラダ コンソメスープ 牛乳	御飯 蒸魚のタルタルソースかけ(マス) 白菜とサツマ揚の煮浸し 菜の花の和え物 味噌汁 フルーツ	御飯 青椒鶏肉絲 ブロッコリーの中華煮 かぶの中華和え 中華スープ	まんじゅう(黒糖)
エネルギー 1514 たんぱく質 64.5				
7月22日 (木)	御飯 ハンパンの煮物 もやしのくるみ和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 豚肉の生姜焼 里芋の田楽 ホウレン草と蒲鉾のサラダ すまし汁 フルーツ	御飯 魚と切昆布の煮付け(さば) アスパラの和風炒め オクラのポン酢和え 味噌汁	ドーナツ(チョコ) 
エネルギー 1486 たんぱく質 58.3				
7月23日 (金)	御飯 白菜の卵とじ インゲンの中華ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 鶏と車麩の煮物 小松菜と竹輪の炒め物 じゃが芋のサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 イカ団子と野菜の炒め 南瓜のいとこ煮 チンゲン菜の辛子和え すまし汁	ワッフル 
エネルギー 1559 たんぱく質 58.9				
7月24日 (土)	御飯 茄子とピーマンの鍋しぎ 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 魚の照焼(キタノメヌケ) ぜんまいの煮物 かぶの梅和え すまし汁 フルーツ	御飯 生揚げの酢豚風 かにシューマイ キャベツのサラダ 中華スープ	マンゴープリン 
エネルギー 1598 たんぱく質 61.9				
7月25日 (日)	御飯 肉詰めいなりの煮物 モロヘイヤのお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	夏野菜チキンカレー アスパラソテー カリフラワーのフレンチサラダ きのこスープ フルーツ	わかめ御飯 魚の蒲焼(アジ) ゴボウと里芋の味噌煮 モスク酢の物 すまし汁	レモンケーキ
エネルギー 1535 たんぱく質 51.4				

【MEMO】

