









	朝食	昼食	夕食	15時
7月25日 (月)	御飯 肉詰めいなりの煮物 カリフラワーの胡麻和え 梅びしお 味噌汁 牛乳	御飯 鶏肉とピーマンの塩炒め なすの揚げ煮 モヤシのお浸し 味噌汁 フルーツ	御飯 マスの蒲焼 ゴボウと里芋の味噌煮 モスクの酢の物 ずまし汁	チョコーナツ
エネルギー 1508 たんぱく質 58.2				
7月26日 (火)	御飯 ホイルウインナー アスパラのドレッシング和え ふりかけ 味噌汁 牛乳	醤油タンメン 冬瓜とベーコンの炒め ホウレン草の磯和え フルーツ	御飯 ネギ塩チキン 人参シソ サツマ芋サラダ 味噌汁	まんじゅう
エネルギー 1431 たんぱく質 58.7				
7月27日 (水)	御飯 竹輪の野菜炒め カブとワカメの梅和え のりの佃煮 味噌汁 牛乳	御飯 サバの南部焼 ハンパンの煮物 インゲンとコーンのサラダ 味噌汁 フルーツ	御飯 鶏肉のハン粉焼 ジャガ芋のカレー風味煮 キャベツのマリネ コンソメスープ	プチケーキ
エネルギー 1510 たんぱく質 61.2				
7月28日 (木)	食パン 目玉焼 ブロッコリーのサラダ りんごジャム コンソメスープ 牛乳	御飯 筑前煮 大根のバター醤油炒め 白菜のゆず和え ずまし汁 フルーツ	御飯 サワラの甘辛煮 豆腐のあんかけ インゲンの生姜和え 味噌汁	カスタードどら焼
エネルギー 1408 たんぱく質 60.3				
7月29日 (金)	御飯 カブの炒め 納豆・長葱 漬物 味噌汁 牛乳	御飯 カニ玉 ホウレン草の炒め煮 カリフラワーの中華ドレッシング 中華スープ フルーツ	御飯 松風焼 なすの煮物 春雨の甘酢和え 味噌汁	シフォンケーキ
エネルギー 1521 たんぱく質 52.6				
7月30日 (土)	御飯 魚肉ソーセージの野菜炒め モヤシの胡麻ドレッシング ふりかけ 味噌汁 牛乳	御飯 豆腐ステーキ・メンタイソース 肉じゃが(豚肉) 白菜のゆかり和え 味噌汁 フルーツ	御飯 シイラのトマトソース 大根のコンソメ煮 マカロニサラダ コーンポタージュ	人形焼(コシアン)
エネルギー 1496 たんぱく質 60.6				
7月31日 (日)	御飯 ミートオムレツ オクラお浸し 鯛味噌 味噌汁 牛乳	御飯 フリのバーベキューソース焼 カリフラワーソテー インゲンのサラダ コンソメスープ フルーツ	御飯 豚肉の漬焼・オロン添え ひじきの煮物 茹かきゃべつとツナのサラダ 味噌汁	マンゴープリン
エネルギー 1435 たんぱく質 60.7				

【MEMO】

