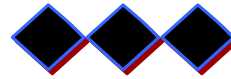




今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
7月3日	月	あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬け物（高菜） 牛乳・清汁（赤小板）				ほうれん草とベーコンのキッシュ ムキエビとブロッコリーのソテー ピーズサラダ・フルーツ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				ふんわりチーズケーキ				家常豆腐 小松菜のさっと煮 トマトのドレ和え 春雨スープ			
		エネルギー		525		エネルギー		524		エネルギー		35		エネルギー		472	
		蛋白質	脂質	24.9	14.6	蛋白質	脂質	22	17.3	蛋白質	脂質	1.2	12.6	蛋白質	脂質	16.7	15.1
塩分		2.8		塩分		2.5		塩分		0		塩分		2.6			
7月4日	火	食パン・目玉焼き スパゲティーサラダ ジョア コーンスープ				ミートボール黒酢あん 大豆と切り干し大根の生姜味噌炒め 茄子の胡麻酢風味 フルーツ・清汁（はんぺん）				蜂蜜カステラ				鯖の山椒焼き 里芋と舞茸の煮付け 白菜の磯和え 豚汁			
		エネルギー		516		エネルギー		502		エネルギー		67		エネルギー		546	
		蛋白質	脂質	23.4	20.5	蛋白質	脂質	17.1	10.9	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	21.4	11.9
塩分		2.1		塩分		2.3		塩分		0		塩分		2.2			
7月5日	水	がんもの含め煮 かぶの甘酢漬け あみ佃煮 牛乳・清汁（とろろ昆布）				鮭のムニエル ポークビーンズ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ・コンソメスープ（じゃが芋）				手作りあんこパイ				麦めし・豚肉のみぞれ煮 きゃべつの醤油炒め ひじきと人参の胡麻和え 味噌汁（小松菜）			
		エネルギー		490		エネルギー		572		エネルギー		71		エネルギー		502	
		蛋白質	脂質	18.5	13.9	蛋白質	脂質	24.3	14.6	蛋白質	脂質	1.3	2.8	蛋白質	脂質	17.9	15.7
塩分		2.2		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.2			
7月6日	木	ジャムパン ポトフ ほうれん草サラダ リンゴジュース				大豆入りじゃご飯 豚肉の生姜焼き・茎わかめの煮物 オクラとなめこの梅かつお フルーツ・味噌汁（大根）				もみじまんじゅう				ホキのマスタード焼き なすのソテー ブロッコリーとごぼうの柚子ドレ コンソメスープ（かにかま）			
		エネルギー		488		エネルギー		524		エネルギー		701		エネルギー		332	
		蛋白質	脂質	11.8	13.2	蛋白質	脂質	23.5	15.7	蛋白質	脂質	1.6	0.4	蛋白質	脂質	16.3	4.1
塩分		2.4		塩分		3.5		塩分		0		塩分		2.1			
7月7日	金	野菜炒め 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳・味噌汁（かぶ）				3色そうめん 天ぷら ささみと三つ葉のわさび醤油和え フルーツポンチ				手作り七夕ゼリー				豆腐ハンバーグ さつま芋と切り昆布の煮物 黒豆 清汁（赤小板）			
		エネルギー		455		エネルギー		548		エネルギー		43		エネルギー		502	
		蛋白質	脂質	18.3	11.6	蛋白質	脂質	25.6	12.3	蛋白質	脂質	0.9	0	蛋白質	脂質	19.9	7.9
塩分		2.1		塩分		2.8		塩分		0		塩分		2.7			
7月8日	土	はんぺんの卵とし 小松菜のおかか和え ねり梅 牛乳・味噌汁（なめこ）				棒々鶏 中華炒め カニサラダ フルーツ・中華スープ（もやし）				オレンジケーキ				麦めし・シルバーの西京焼き 厚揚げのそぼろあん もずく酢 清汁（なると）			
		エネルギー		508		エネルギー		371		エネルギー		82		エネルギー		517	
		蛋白質	脂質	21.8	14.6	蛋白質	脂質	21.9	3.2	蛋白質	脂質	1.4	3.3	蛋白質	脂質	23.8	12.9
塩分		2.7		塩分		2.2		塩分		0.1		塩分		1.8			
7月9日	日	沢煮椀風 長芋の磯風味 ふりかけ 牛乳				ロールパン・オムレツ ムキエビとアスパラのソテー ハムのマリネ フルーツヨーグルト・ジョア				アイスクリーム				やきそば 鶏天 ポテトグラタン ミニフランクフルト			
		エネルギー		416		エネルギー		476		エネルギー		39		エネルギー		726	
		蛋白質	脂質	14.9	9.25	蛋白質	脂質	22.7	14.7	蛋白質	脂質	1.1	1.6	蛋白質	脂質	29.3	29.4
塩分		1.4		塩分		2.1		塩分		0.1		塩分		4.1			



* 都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社 メフォス