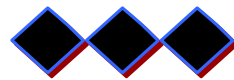




# 今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
7月17日	月	野菜のスープ煮 白菜サラダ ジョア ロールパン				白身魚のすり身蒸し ごぼうと牛肉のしくれ煮 もずく酢 フルーツ・味噌汁（大根）				黒糖カステラ				海老水ぎょうざ にら玉炒め トマトの中華風味 中華スープ（かにかま）			
		エネルギー		417		エネルギー		511		エネルギー		67		エネルギー		492	
		蛋白質	脂質	16.5	14.4	蛋白質	脂質	22	11.5	蛋白質	脂質	1.5	0.9	蛋白質	脂質	16.9	12.2
		塩分		1.9		塩分		1.8		塩分		0		塩分		3.1	
7月18日	火	いわしの生姜煮 はんぺんと野菜の煮物 ねり梅 牛乳・味噌汁（南瓜）				夏野菜カレー シーザーサラダ フルーツポンチ コンソメスープ（魚肉ソーセージ）				手作り チョコババロア				麦めし・干草焼き ひじきとほうれん草の炒め物 長芋のわさび酢醤油 清汁（海老団子）			
		エネルギー		510		エネルギー		399		エネルギー		70		エネルギー		424	
		蛋白質	脂質	21.8	13.2	蛋白質	脂質	8.1	9.8	蛋白質	脂質	1.7	3.2	蛋白質	脂質	17.9	8.2
		塩分		2.7		塩分		3		塩分		0		塩分		2.6	
7月19日	水	食パン・ミートオムレツ アスパラサラダ ジョア パンプキンポタージュ				ひじきご飯・鮭の粕漬焼き がんもとふきの煮付け 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ・味噌汁（白菜）				人形焼（くりあん）				チキンのトマトソース煮 ブロッコリーのコンソテー ごぼうと胡瓜の胡麻マヨ コンソメスープ（かにかま）			
		エネルギー		505		エネルギー		439		エネルギー		65		エネルギー		437	
		蛋白質	脂質	22.8	12.5	蛋白質	脂質	26.4	9.1	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	20.1	9.4
		塩分		2.8		塩分		3.2		塩分		0		塩分		2	
7月20日	木	ツナとキャベツの炒め煮 オクラとえのきの梅かつお あみ佃煮 牛乳・清汁（とろろ昆布）				青椒肉絲 れんこんと枝豆のくず煮 チョレギサラダ フルーツ・中華スープ（チンゲン菜）				ロールケーキ（抹茶）				鯖の竜田揚げ 炒り豆腐 もやしの胡麻酢和え 味噌汁（にら）			
		エネルギー		454		エネルギー		518		エネルギー		70		エネルギー		545	
		蛋白質	脂質	18.1	9.1	蛋白質	脂質	13.6	17.7	蛋白質	脂質	1.3	2.3	蛋白質	脂質	24.9	18.5
		塩分		2.6		塩分		2		塩分		0.1		塩分		2.2	
7月21日	金	肉団子のあんかけ ほうれん草のお浸し ふりかけ 牛乳・清汁（舞茸）				タラのピザチーズ焼き アスパラソテー スイートサラダ フルーツ・コンソメスープ（人参）				手作りクッキー				親子丼 高野豆腐の煮物 煮豆 味噌汁（かぶ）			
		エネルギー		521		エネルギー		548		エネルギー		81		エネルギー		502	
		蛋白質	脂質	23.7	13.3	蛋白質	脂質	21.6	13.9	蛋白質	脂質	1.2	4.1	蛋白質	脂質	27.2	13
		塩分		3.3		塩分		2.5		塩分		0.1		塩分		2.5	
7月22日	土	クリームパン ポトフ レタスサラダ リンゴジュース				鶏の唐揚げ 茄子のそぼろ煮 南瓜のゴマドレ フルーツ・清汁（海老団子）				もみじまんじゅう （こしあん）				麦めし・鯖のみぞれ煮 小松菜と生揚げの炒め物 オクラと大豆のしそ風味 味噌汁（えのき）			
		エネルギー		505		エネルギー		576		エネルギー		70		エネルギー		480	
		蛋白質	脂質	14.8	20.8	蛋白質	脂質	24.2	17.1	蛋白質	脂質	1.8	0.4	蛋白質	脂質	24.2	12.5
		塩分		2.3		塩分		2.3		塩分		0		塩分		1.9	
7月23日	日	さつま揚げ入り野菜ソテー 納豆 佃煮 牛乳・清汁（はんぺん）				菜飯・鮭の柚子胡椒焼き 揚げ出し豆腐の野菜あん ひじき入り白菜浅漬け フルーツ・豚汁				窯焼きチーズケーキ				ミートローフ きのこもやしのソテー 枝豆サラダ コンソメスープ（ウインナー）			
		エネルギー		503		エネルギー		539		エネルギー		24		エネルギー		519	
		蛋白質	脂質	21.8	13.9	蛋白質	脂質	25.8	16.8	蛋白質	脂質	0.9	8.4	蛋白質	脂質	21.3	17
		塩分		2.5		塩分		2		塩分		0		塩分		2.9	



\*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