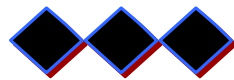




# 今週の献立



		朝 食				昼 食				おやつ				夕 食			
7月24日	月	卵とじ 春菊の磯風味 ふりかけ 牛乳・味噌汁（にら）				ポークチャップ じゃが芋としめじのソテー チーズサラダ・フルーツ コンソメスープ（チンゲン菜）				アメリカンドッグ				麦めし・赤魚の照り焼き 切り干し大根の炒り煮 海老と菜の花のたらこマヨ 吉野汁			
		エネルギー		515		エネルギー		561		エネルギー		80		エネルギー		512	
		蛋白質	脂質	22.7	14.7	蛋白質	脂質	20.4	19.6	蛋白質	脂質	3.3	2.3	蛋白質	脂質	24.4	7.9
		塩分		2.2		塩分		2.9		塩分		0.5		塩分		1.9	
7月25日	火	ブロッコリーの旨煮 とろろ 漬け物（しば漬け） 牛乳・味噌汁（さつま芋）				うな丼 揚げ茄子のみぞれ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 フルーツ・清汁（海老団子）				チョコケーキ				治部煮 人参しりしり れんこんとひじきの梅和え かきたま汁			
		エネルギー		497		エネルギー		431		エネルギー		70		エネルギー		487	
		蛋白質	脂質	20.2	11.8	蛋白質	脂質	16.3	12.5	蛋白質	脂質	1.4	3.8	蛋白質	脂質	22.6	8.4
		塩分		1.9		塩分		1.6		塩分		0		塩分		2.5	
7月26日	水	食パン・ブレンオムレツ マリネサラダ ジョア コンソメスープ				豆腐チャンプルー 里芋の白煮 即席漬け（白菜） フルーツ・清汁（舞茸）				メープルドーナツ				カラスカレイの風味焼き 大学芋 春菊のお浸し 味噌汁（なめこ）			
		エネルギー		444		エネルギー		491		エネルギー		78		エネルギー		426	
		蛋白質	脂質	18.3	13	蛋白質	脂質	16.3	16.2	蛋白質	脂質	1.7	2.3	蛋白質	脂質	20.3	9.7
		塩分		1.7		塩分		1.9		塩分		0.1		塩分		2	
7月27日	木	きゃべつの和風炒め 納豆 ねり梅 牛乳・清汁（とろろ昆布）				たぬきうどん ブロッコリーのカニあんかけ 春雨とひじきの和風和え フルーツ				手作りプリン				麦めし・豚肉のおろしポン酢かけ 昆布大豆 ほうれん草のわさび醤油 味噌汁（南瓜）			
		エネルギー		515		エネルギー		520		エネルギー		28		エネルギー		546	
		蛋白質	脂質	22.1	15.5	蛋白質	脂質	15.3	10.5	蛋白質	脂質	1.4	1	蛋白質	脂質	19.3	17.3
		塩分		2.5		塩分		4.2		塩分		0		塩分		1.4	
7月28日	金	高野豆腐と野菜の含め煮 小松菜のなめ茸和え ふりかけ 牛乳・味噌汁（もやし）				麦めし・コロケ ムキエビと白菜の炒め物 オクラとトマトの胡麻おほか フルーツ・卵スープ				栗カステラまんじゅ う				スパニッシュオムレツ ヤングコーンと青梗菜のソテー パンプキンサラダ コンソメスープ（いんげん）			
		エネルギー		494		エネルギー		576		エネルギー		65		エネルギー		493	
		蛋白質	脂質	20.4	14.2	蛋白質	脂質	15.4	16.9	蛋白質	脂質	1.5	0.3	蛋白質	脂質	15.5	13.6
		塩分		1.7		塩分		2.6		塩分		0		塩分		3.4	
7月29日	土	和風野菜炒め いんげんの生姜お浸し 漬け物（桜大根） 牛乳・味噌汁（南瓜）				枝豆ご飯・鯖の香味ソース 五目金平炒め 胡瓜甘酢漬け フルーツ・清汁（海老団子）				はちみつ丸ぼうろ				松風焼き かぶのうすくず煮 ひじきサラダ 吉野汁			
		エネルギー		486		エネルギー		454		エネルギー		42		エネルギー		445	
		蛋白質	脂質	17.2	15.2	蛋白質	脂質	20.1	12	蛋白質	脂質	0.9	0.3	蛋白質	脂質	18.3	10.4
		塩分		2.2		塩分		2.4		塩分		0.2		塩分		2.3	
7月30日	日	ロールパン・チーズ入りスクランブルエッグ ブロッコリーサラダ ジョア コンソメスープ（玉ねぎ）				八宝菜 焼売 拌三絲 フルーツ・中華スープ（豆腐）				厚切りカットバウム （チーズ）				鯖の梅煮 けんちん煮 冷奴 味噌汁（えのき）			
		エネルギー		454		エネルギー		553		エネルギー		67		エネルギー		436	
		蛋白質	脂質	23.7	15.7	蛋白質	脂質	19.6	16	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	21.1	7.7
		塩分		2.2		塩分		3.2		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