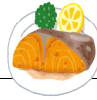


	7/21(月)	7/22(火)	7/23(水)	7/24(木)	7/25(金)		
あ	ごはん みそ汁(小松菜 麴) はんぺん蒸し煮 ツナ和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 切麴) オムレツ 三色和え ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(山東菜 ねぎ) さわらの西京焼 ほうれん草のごま和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(玉葱 いんげん) いり豆腐 小松菜のかか和え 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(チンゲン菜 白玉麴) 温泉卵 ビーフン炒め ふりかけ 牛乳		
さひ	ごはん ミートローフ 春雨サラダ フルーツ(バナナ)	ごはん しゃぶしゃぶ風 里芋炒り煮 フルーツゼリー	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 冷やし中華 豆腐田楽 冬瓜の煮物 冬瓜の煮物 冬瓜の煮物 フルーツ フルーツ (パイン) (パイン)		ごはん チキンマリネ風 じゃがいも甘辛煮 フルーツポンチ		
るよ	ごはん みそ汁(大根 ねぎ) サーモンの焼魚 南瓜の含煮 ほうれん草の和え物 	ごはん ワンタン汁 タラのムニエル かぶの酢の物 みそ炒め	麦ごはん みそ汁(キャベツ 高野豆腐) 豚もも生姜焼き とろろ芋 サラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) さば塩焼き 豆もやし炒め 白菜のからし和え	ごはん みそ汁(冬瓜 糸みつば) から揚げ 野菜の八宝菜風 甘酢和え		
成分値	エネルギー 1815kcal たんぱく質 68.7g 脂質 45.9g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1822kcal たんぱく質 73.2g 脂質 41.5g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1777kcal たんぱく質 75.9g 脂質 40.2g 食塩相当量 6.8g	エネルギー 1720kcal たんぱく質 78.3g 脂質 40.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1851kcal たんぱく質 74.4g 脂質 49.8g 食塩相当量 7.2g		
	7/26(土)	7/27(日)	7/28(月)	7/29(火)	7/30(水)	7/31(木)	
あ	ごはん みそ汁(キャベツ 麴) しらす入玉子蒸し アスパラサラダ 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(白菜 高野豆腐) 卵とじ 小松菜の二色和え 梅びしお 牛乳	ごはん みそ汁(白玉ふ 玉葱) 冷奴 なす炒り ふりかけ 牛乳	ごはん みそ汁(小松菜 ねぎ) さば缶 おろし 白菜の煮物 味付のり 牛乳	ごはん みそ汁(いんげん 切麴) 目玉焼き ほうれん草しらす和え たいみそ 牛乳	ごはん みそ汁(冬瓜 高野豆腐) オムレツ キャベツの煮物 味付のり 牛乳	
さひ	ごはん とり肉のオニオンソース かぶの茹でサラダ プリン	ごはん 麻婆豆腐 いんげんのごま和え フルーツ(バナナ) 	ごはん 魚のさざれ焼 ほうれん草柚子香和え フルーツゼリー	カレーライス 薬味 温サラダ(キャベツ) ブルーベリーヨーグルト	<選べるメニュー> A食 B食 ごはん 焼きうどん 八宝菜 焼きうどん わかめの酢の物 わかめの酢の物 フルーツ フルーツ (マンゴー) (マンゴー)		ごはん 豚ももみそ焼 ごぼうサラダ フルーツゼリー
るよ	ごはん みそ汁(豆腐 ねぎ) 魚のピザ風焼き 甘煮 チンゲン菜のわさび醤油和え	ごはん かき玉汁 鶏肉のはちみつレモン焼き 里芋の煮物 スパゲッティサラダ	ごはん みそ汁(じゃがいも 青ねぎ) 焼豚 切干だいこん炒め煮 オクラのかか和え	ごはん みそ汁(冬瓜 貝割) ぎせい豆腐あんかけ チンゲン菜のナムル 南瓜の含煮	ごはん 清汁(豆腐 糸みつば) さわらのねぎ風味焼き 大根の含め煮 マカロニサラダ	ごはん みそ汁(大根 人参) 赤魚の照焼 じゃが芋の煮物 ほうれん草のお浸し	
成分値	エネルギー 1834kcal たんぱく質 74g 脂質 46.1g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 1837kcal たんぱく質 78.6g 脂質 46.1g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 1827kcal たんぱく質 76.3g 脂質 50g 食塩相当量 7g	エネルギー 1843kcal たんぱく質 73.6g 脂質 43.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 1818kcal たんぱく質 72.9g 脂質 44.2g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 1799kcal たんぱく質 74g 脂質 48.8g 食塩相当量 7.3g	

※都合により献立内容を変更することがございます。
 ※選べるメニューにてB食を選択の場合は、食事負担額のほかに
 別途所定の額をご負担いただきますのでご了承ください。

栄養管理科