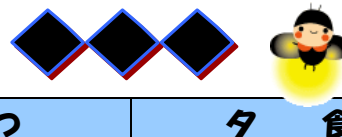


今週の献立



		朝食				昼食				おやつ				夕食			
7月10日	月	揚げボールの含め煮 茄子の生姜お浸し 漬け物(たくあん) 牛乳・味噌汁(白菜)				麦めし・豚肉の甜麺醬焼き 里芋とひじきの煮物 小松菜胡麻よごし フルーツ・清汁(とろろ昆布)				手作りいちごムース				タラのねぎ梅ソース 大豆の甘辛煮 オクラとなめ草のおろし和え かきたま汁			
		エネルギー		455		エネルギー		580		エネルギー		12		エネルギー		402	
		蛋白質	脂質	17.1	9.5	蛋白質	脂質	19.5	18.6	蛋白質	脂質	0.3	0	蛋白質	脂質	20.4	6.4
		塩分		2.3		塩分		2.6		塩分		0.1		塩分		2	
7月11日	火	ロールパン・ベーコン入り野菜ソテー ブロッコリーサラダ リンゴジュース コンソメスープ(もやし)				擬製豆腐 大学南瓜 即席漬け(キャベツ) フルーツ・味噌汁(にら)				どらやき				麦めし・豚肉とたけのこの炒め煮 大根カニあんかけ 胡瓜の酢の物 清汁(はんぺん)			
		エネルギー		441		エネルギー		538		エネルギー		63		エネルギー		489	
		蛋白質	脂質	13	17.2	蛋白質	脂質	18.7	13.8	蛋白質	脂質	1.6	0.7	蛋白質	脂質	19.2	14.8
		塩分		3		塩分		1.7		塩分		0		塩分		2.5	
7月12日	水	肉じゃが 納豆 ねり梅 牛乳・味噌汁(小松菜)				冷やし中華 チンゲン菜の中華炒め 蒸し茄子の和え物 杏仁豆腐				厚切りカットバウム (チョコ)				鮭のクリームソースかけ きのこのバターソテー 人参サラダ マカロニスープ			
		エネルギー		616		エネルギー		407		エネルギー		87		エネルギー		464	
		蛋白質	脂質	23.2	21.1	蛋白質	脂質	17	7.1	蛋白質	脂質	1.7	4.6	蛋白質	脂質	20.2	9.4
		塩分		2.1		塩分		3.2		塩分		0		塩分		2.4	
7月13日	木	あんぱん・コーンスランブル ツナサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(魚肉ソーセージ)				鯖のピーナツ味噌焼き 生揚げと野菜のごった煮 白菜のレモン醤油 フルーツ・清汁(海老団子)				手作りパウンドケー キ				のし鶏のやまかけ 里芋の揚げ煮 ほうれん草の和風和え 味噌汁(麩)			
		エネルギー		553		エネルギー		549		エネルギー		63		エネルギー		493	
		蛋白質	脂質	22.5	15.6	蛋白質	脂質	26.2	19.5	蛋白質	脂質	1.9	1.1	蛋白質	脂質	22.5	11.2
		塩分		2.5		塩分		2.1		塩分		0		塩分		2.7	
7月14日	金	豆腐炒り煮 オクラと玉ねぎの梅かつお ふりかけ 牛乳・清汁(赤小板)				煮込みハンバーグ アスパラバター炒め ミックスローサラダ フルーツ・コンソメスープ(小松菜)				金時芋まんじゅう				鯖の南部焼き 車麩と野菜の含め煮 ささみとチンゲン菜の生姜醤油 味噌汁(さつま芋)			
		エネルギー		478		エネルギー		505		エネルギー		103		エネルギー		503	
		蛋白質	脂質	21.5	11.8	蛋白質	脂質	16.6	15.1	蛋白質	脂質	2.3	0.6	蛋白質	脂質	23.4	8.2
		塩分		2.3		塩分		3.1		塩分		0		塩分		2.1	
7月15日	土	もやしの和風炒め とろろ 漬け物(高菜) 牛乳・味噌汁(白菜)				赤飯・赤魚の揚げ出し風 冬瓜とカニのとろみ煮 ごま豆腐 フルーツ・うま塩豚汁				ホワイト クリームブッセ				鶏肉のディアブル風 スランブルエッグ ひじきの金胡麻ドレ コンソメスープ(いんげん)			
		エネルギー		442		エネルギー		487		エネルギー		67		エネルギー		479	
		蛋白質	脂質	18.3	8.5	蛋白質	脂質	20.7	12.1	蛋白質	脂質	1.1	3.4	蛋白質	脂質	24.7	15.2
		塩分		2.1		塩分		3.9		塩分		0		塩分		2.5	
7月16日	日	さつま揚げ入り野菜炒め ブロッコリーの胡麻よごし ふりかけ 牛乳・味噌汁(えのき)				豚肉のしゃぶしゃぶ 生揚げと大根の炒め煮 小松菜と桜海老の磯風味 フルーツ・清汁(なると)				ぱたぱた焼き				カレーの照り焼き 里芋のそぼろ煮 もやしのゆず醤油和え かきたま汁			
		エネルギー		495		エネルギー		501		エネルギー		45		エネルギー		382	
		蛋白質	脂質	20	14.8	蛋白質	脂質	21.1	17.8	蛋白質	脂質	0.8	0.9	蛋白質	脂質	21.9	4.4
		塩分		2.1		塩分		2		塩分		0.2		塩分		2.7	



*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