



|    | 7月1日（月）                                                                                     | 7月2日（火）                                                                                    | 7月3日（水）                                                                                    | 7月4日（木）                                                                                     | 7月5日（金）                                                                                    | 7月6日（土）                                                                                     | 7月7日（日）                                                                                    |
|----|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>白菜の炒り煮<br>温泉卵<br>わらびのお浸し                                                       | ご飯<br>みそ汁<br>京がんもの煮物<br>ひじき煮<br>ふりかけ                                                       | ご飯<br>みそ汁<br>アジの塩焼き<br>とろろ芋<br>金時煮豆                                                        | ご飯<br>みそ汁<br>高野豆腐と枝豆の卵とじ煮<br>納豆<br>菜の花のくるみ和え                                                | ご飯<br>みそ汁<br>豆腐のふんわり天<br>青梗菜と油揚げの炒め煮<br>味付け海苔                                              | ご飯<br>みそ汁<br>豚ひき肉と車麩の煮物<br>ほうれん草の白和え<br>梅干し                                                 | ご飯<br>みそ汁<br>えび団子のあんかけ<br>金平ごぼう<br>しそ昆布                                                    |
|    | 【 エネルギー 】 395 kcal<br>【 たんぱく質 】 15.7 g<br>【 脂質 】 9.1 g<br>【 炭水化物 】 60.3 g<br>【 塩分 】 2.1 g   | 【 エネルギー 】 341 kcal<br>【 たんぱく質 】 9.6 g<br>【 脂質 】 5.3 g<br>【 炭水化物 】 62.6 g<br>【 塩分 】 2.2 g   | 【 エネルギー 】 400 kcal<br>【 たんぱく質 】 16.0 g<br>【 脂質 】 4.2 g<br>【 炭水化物 】 73.9 g<br>【 塩分 】 1.4 g  | 【 エネルギー 】 426 kcal<br>【 たんぱく質 】 19.4 g<br>【 脂質 】 9.6 g<br>【 炭水化物 】 65.1 g<br>【 塩分 】 2.4 g   | 【 エネルギー 】 373 kcal<br>【 たんぱく質 】 9.9 g<br>【 脂質 】 8.2 g<br>【 炭水化物 】 62.9 g<br>【 塩分 】 2.4 g   | 【 エネルギー 】 393 kcal<br>【 たんぱく質 】 13.8 g<br>【 脂質 】 6.7 g<br>【 炭水化物 】 67.2 g<br>【 塩分 】 4.0 g   | 【 エネルギー 】 339 kcal<br>【 たんぱく質 】 11.3 g<br>【 脂質 】 3.2 g<br>【 炭水化物 】 66.2 g<br>【 塩分 】 3.4 g  |
|    | ご飯<br>鶏肉のガーリックバター醤油炒め<br>カニ豆腐<br>小松菜のわさび和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                                | ご飯<br>鯖のスタミナ焼き<br>キャベツとささみの胡麻和え<br>もやしとほうれん草のお浸し<br>バナナ<br>牛乳                              | ご飯<br>おろしハンバーグ<br>マカロニ入りたまごサラダ<br>オクラとツナ和え<br>オレンジ<br>牛乳                                   | ご飯<br>ほっけの梅葱焼き<br>切干大根の煮物<br>胡瓜の浅漬け<br>フルーツミックス<br>牛乳                                       | ★おすすめメニュー★<br>茎わかめとカリカリ梅ご飯<br>オムレツのトマトソースかけ<br>ブロッコリーソテー<br>白菜のお浸し<br>バナナ・牛乳               | ご飯<br>鶏唐揚げのチリソース<br>ポテトサラダ<br>菜の花の錦糸和え<br>りんご<br>牛乳                                         | ★セタメニュー★<br>セタそうめん<br>天ぷら盛り合わせ<br>(海老・かき揚げ・ピーマン・南瓜)<br>モロヘイヤのお浸し<br>メロン・牛乳                 |
|    | 蒸しケーキ（カスタード）                                                                                | ひんやりチョコムース                                                                                 | 黒蜜パンケーキ                                                                                    | どら焼き                                                                                        | いちごフルーチェ                                                                                   | カスタードケーキ                                                                                    | バナナクレープ                                                                                    |
|    | 【 エネルギー 】 630 kcal<br>【 たんぱく質 】 21.4 g<br>【 脂質 】 14.1 g<br>【 炭水化物 】 100.4 g<br>【 塩分 】 2.0 g | 【 エネルギー 】 650 kcal<br>【 たんぱく質 】 27.6 g<br>【 脂質 】 20.2 g<br>【 炭水化物 】 88.3 g<br>【 塩分 】 2.2 g | 【 エネルギー 】 657 kcal<br>【 たんぱく質 】 25.0 g<br>【 脂質 】 20.4 g<br>【 炭水化物 】 92.1 g<br>【 塩分 】 4.0 g | 【 エネルギー 】 626 kcal<br>【 たんぱく質 】 24.5 g<br>【 脂質 】 11.8 g<br>【 炭水化物 】 101.8 g<br>【 塩分 】 2.5 g | 【 エネルギー 】 628 kcal<br>【 たんぱく質 】 22.4 g<br>【 脂質 】 25.1 g<br>【 炭水化物 】 92.2 g<br>【 塩分 】 3.2 g | 【 エネルギー 】 778 kcal<br>【 たんぱく質 】 21.4 g<br>【 脂質 】 19.8 g<br>【 炭水化物 】 127.0 g<br>【 塩分 】 2.8 g | 【 エネルギー 】 598 kcal<br>【 たんぱく質 】 24.1 g<br>【 脂質 】 24.5 g<br>【 炭水化物 】 82.2 g<br>【 塩分 】 3.1 g |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>ホキの中華風あんかけ<br>パンプキンサラダ<br>青梗菜の生姜和え                                             | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉の柳川風煮<br>春雨サラダ<br>菜の花のなめ茸和え                                                 | 麦ご飯<br>清汁<br>鯖の薬味醤油かけ<br>小松菜の酢味噌和え<br>さくら漬                                                 | ご飯<br>みそ汁<br>豚肉と玉葱の生姜焼き<br>カリフラワーとじゃが芋のマヨサラダ<br>しば漬                                         | ご飯<br>ワンタン汁<br>豆腐のピリ辛味噌あんかけ<br>揚げ茄子ボン酢かけ<br>青かつば漬                                          | ご飯<br>みそ汁<br>アジの南蛮漬<br>大根とたらこ炒め<br>いんげんの生姜和え                                                | わかめご飯<br>みそ汁<br>お好み焼き風卵焼き<br>ブロッコリーソテー<br>白菜のごまマヨ和え                                        |
|    | 【 エネルギー 】 522 kcal<br>【 たんぱく質 】 24.1 g<br>【 脂質 】 17.0 g<br>【 炭水化物 】 65.9 g<br>【 塩分 】 3.7 g  | 【 エネルギー 】 468 kcal<br>【 たんぱく質 】 17.9 g<br>【 脂質 】 13.6 g<br>【 炭水化物 】 65.2 g<br>【 塩分 】 2.7 g | 【 エネルギー 】 451 kcal<br>【 たんぱく質 】 20.4 g<br>【 脂質 】 8.5 g<br>【 炭水化物 】 69.7 g<br>【 塩分 】 3.1 g  | 【 エネルギー 】 561 kcal<br>【 たんぱく質 】 18.7 g<br>【 脂質 】 24.1 g<br>【 炭水化物 】 63.2 g<br>【 塩分 】 2.3 g  | 【 エネルギー 】 407 kcal<br>【 たんぱく質 】 15.8 g<br>【 脂質 】 8.1 g<br>【 炭水化物 】 63.9 g<br>【 塩分 】 1.4 g  | 【 エネルギー 】 421 kcal<br>【 たんぱく質 】 22.2 g<br>【 脂質 】 6.8 g<br>【 炭水化物 】 64.6 g<br>【 塩分 】 2.5 g   | 【 エネルギー 】 478 kcal<br>【 たんぱく質 】 16.6 g<br>【 脂質 】 16.3 g<br>【 炭水化物 】 65.3 g<br>【 塩分 】 3.5 g |
|    |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |
|    |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |
|    |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |                                                                                             |                                                                                            |