



	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)	7月13日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜の炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キヤベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草の胡麻和え かつおふりかけ 【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺み昆布とさつま揚げの炒め さくら漬け 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 3.4 g
	★七夕メニュー★ 七夕そうめん 天ぷら (エビ・なす・インゲン・南瓜) モロヘイヤのお浸し りんご・牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ ぜんまいとほうれん草のナムル オレンジ 牛乳	ご飯 アジの葱醤油焼き 大根サラダ 小松菜のお浸し フルーツミックス 牛乳	青菜と沢庵ご飯 オムレツミートソースがけ キヤベツとさきみのボン酢和え ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛乳	菜飯 ホキのタルタル焼き 春雨サラダ 夏野菜の和え物 オレンジ 牛乳	ご飯 鶏の唐揚げおろしボン酢かけ マカロニサラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳	ご飯 たらのバター醤油焼き ほうれん草とベーコンソテー 玉ねぎのお浸し フルーツミックス 牛乳
昼食・おやつ	マドレーヌ	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき(砂糖醤油)	クリームワッフル	どらやき
	【エネルギー】 639 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 112.6 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 509 kcal 【たんぱく質】 23.7 g 【脂質】 17.1 g 【炭水化物】 76.7 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 638 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 102.8 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 620 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 21.8 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 97.1 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.1 g
夕食	わかめご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き ブロッコリーソテー 白菜の胡麻マヨ和え 【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 清まし汁 ホキの煮付け 南瓜煮 葱味噌にんにく風味 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の玉子とど ごぼうと豚肉の炒り煮 白菜のお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清まし汁 鯖の照り焼き 茄子の味噌炒め 梅干し 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 4.6 g	ご飯 中華スープ 回鍋肉 パンプキンサラダ カリフラワーのおかか和え 【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.2 g	ゆかりご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ もやしのカラフルサラダ モロヘイヤお浸し 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 スパゲティサラダ しば漬け 【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 3.1 g
	【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 4.6 g	【エネルギー】 615 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 3.1 g