



基本食1400

	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)	8月4日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜の煮浸し いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラののり酢和え ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクラブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜とさつま揚げの炒め煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g 鶏肉のハーブ焼き 南瓜サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g Eと豆腐のフリッス炒め 胡麻ドレサラダ もずくスープ 果物	御飯130g ささみのJマリス炒め 豆腐サラダ 野菜スープ 果物	御飯130g 白身魚のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え コンソメスープ 漬物	御飯130g 豚肉の梅風味焼き 南瓜のヨーグルトサラダ 赤出し 果物	御飯130g 麻婆豆腐 なす梅和え 華風Jスープ 果物	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え ワカメスープ 果物
間食	★ババロアシュー	★ととやき	★バームクーヘン	★マロンワッフル	★こしあん饅頭	★ごまケーキ	★ババロア (抹茶)
夕食	御飯130g 魚のケチャップ炒め 蒸し鶏のごまサラダ 煮豆	御飯130g 揚げ魚のレモン煮 味噌マネズサラダ 南瓜のそぼろ煮	御飯130g ブリの照り焼き 韓国風サラダ さつま芋の甘煮	御飯130g 鶏の唐揚げ 茄子のマリネ 中華風炒め物	御飯130g さわらの味噌焼き スッキーニとツナのナムル 卵と絹さやの炒め物	御飯130g 魚のオーロラソースかけ ほうれん草の辛子和え 南瓜の煮物	御飯130g 白身魚のフライ もやしの和え物 ごぼうのピリカラ炒め
成分	エネルギー(kcal) 1405 たんぱく質 56.5 脂質 44.3	1402 56.2 42.6	1402 57.2 43.9	1401 61.4 47.0	1411 66.7 47.5	1404 58.0 42.5	1402 58.8 43.3



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。