



基本食1400

	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)	7月6日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 卵焼き のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 根野菜と大豆のトマト煮 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 絹豆腐の揚げ煮物 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 厚揚げ彩りあんかけ 梅びしお 牛乳
昼食	御飯130g カレームニエル ポテトサラダ 具たくさん汁 漬物	御飯130g 麻婆豆腐 なす梅和え 野菜スープ 果物	御飯130g チキンチャップ オクラの和風マヨ和え とろろ汁 漬物	御飯130g チキンカレー 香味サラダ コンソメスープ 果物	御飯130g 白身魚のポトフ風 たらこスパサラ 華風コンソメスープ 果物	御飯130g Iビと豆腐のチリソース炒め 薩摩芋のカレー風味サラダ もずくスープ 漬物	鮭ご飯 チキン南蛮 菜の花の胡麻サラダ 清汁 冷やし甘酒
間食	★マンゴープリン	★南瓜プリン	★アイス	★キャラメルプリン	★人参ゼリー	★いちごケーキ	★フルーツ杏仁
夕食	御飯130g 鶏肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え ツナの炒り豆腐	御飯130g 魚のタンドリー風 ミックスサラダ さつまいもレーズン煮	御飯130g ブリと大根の煮物 じゃが芋の三杯酢 ごぼうのピリカラ炒め	御飯130g 魚のマネズ 焼き らっきょうサラダ 南瓜のミルク煮	御飯130g 手作りコロッケ トマトのおかか和え 竹輪のしょうゆ炒め	御飯130g ゆずソースかけ コーンサラダ 茄子のスタミナ炒め物	御飯130g 豆腐のはんぺん焼き フレンチサラダ 林檎と薩摩芋甘煮
成分	エネルギー(kcal) 1408 たんぱく質 65.3 脂質 49.4	1409 55.8 43.6	1404 52.3 41.4	1408 56.8 40.1	1408 51.9 43.0	1404 55.1 40.8	1405 54.4 49.0

