



基本食1400

	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 じゃが芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 豆ひじき 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 豚バラ大根 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オムレツ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ のり佃煮 牛乳
昼食	御飯130g 白身魚のピザ焼き 野菜のおろし和え 卵のキムチスープ 果物	ゆかりご飯 豚肉のマーマレード炒め 南瓜のカレー風味サラダ なめこと豆腐スープ 漬物	御飯130g 鮭のえのきソースかけ トマトとスナップエンドウサラダ 葱スープ 果物	御飯130g 葱味噌マヨネーズ焼き 海藻いりサラダ 赤出し 漬物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 漬物	御飯130g 立田揚げ 味噌マヨサラダ 根菜汁 漬物	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のハーブサラダ のっぺい汁 果物
間食	★たこ焼き	★ピーチプリン	★人参ケーキ	★和菓子(すいか)	★ほうじ茶プリン	ととやき(苺)	★バームクーヘン(チョコ)
夕食	御飯130g 鶏肉の薬味南蛮 薩摩芋のハーブチーズサラダ 玉葱炒め	御飯130g あじフライ カリフラワーレタス炒め 和え 里芋の煮物	御飯130g 茄子と豚肉さっと煮 里芋のゆずサラダ キャベツ炒め	御飯130g 南瓜コロッケ 焼きなす 大根のハーブあんかけ	御飯130g 豚肉の梅風味焼き スパゲティサラダ カリフラワーとピーマンのくず煮	御飯130g 鶏つくね もやし和え 人参のツナ炒め	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ
成分	エネルギー(kcal) 1406 たんぱく質 54.8 脂質 41.9	1403 53.3 42.2	1411 61.1 42.8	1390 52.7 48.8	1406 53.7 46.9	1404 57.9 54.4	1409 55.4 39.9



食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

R7.7.14