



基本食1400

	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)	7月27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 厚揚げ彩りあんかけ 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ミートボール(トマト) いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 大豆五目煮 ゆずみそ 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 牛肉の七味焼き 白菜と干しぶどうのサラダ 卵スープ 漬物	御飯130g 白身魚のフライ キャベツと柚子甘酢和え ミネストローネ風スープ 漬物	御飯130g 魚の梅肉ムニエル ひじきマヨサラダ 青梗菜のスープ 果物	御飯130g 牛丼 大根サラダ すまし汁 漬物	御飯130g 鶏肉のハーブ焼き 南瓜サラダ 茶そば汁 漬物	御飯130g 鮭のピザ焼き ほうれん草の胡麻和え オニオンスープ 漬物
間食	★和菓子(星)	★すいーとぼてと	★チョコケーキ	★かき氷	★ふるふる豆花	★バナナ抹茶ケーキ	★エクレア
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 赤魚の南蛮漬け ツナサラダ のりじゃが炒め	御飯130g 焼肉風ソテー エビとわかめのサラダ 白菜と油揚げの煮浸し	御飯130g 肉豆腐 小松菜の粒マスタード和え さつま芋のオレンジ煮	御飯130g 南瓜コロッケ 焼きなす 青梗菜の炒め物	御飯130g 魚のケチャップ炒め 蒸し鶏のごまサラダ 人参の千切り炒め	御飯130g 肉団子のトマト煮 手作り卵豆腐 春雨の炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1410 たんぱく質 65.6 脂質 46.2	1403 55.0 48.1	1407 58.5 43.4	1405 59.7 39.0	1408 54.3 47.7	1402 60.9 46.1	1405 60.5 50.0

