



日付 歳事	7月21日(月) 海の日	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	白はんぺんとかリフラワーのマヨソテー かぼちゃの柚子風味煮 みそ汁(わかめ・人参) 	もやしのそぼろ炒め 金時人参入りなます みそ汁(油揚げ・細葱) 	豚肉とキャベツの煮もの ブロッコリーのくるみあえ みそ汁(じゃが芋・人参) 	大根のふんわり卵炒め カリフラワーのからしあえ みそ汁(焼麩・太葱) 	根菜入り卵の花 白菜の煮もの みそ汁(青菜・細葱) 	豆腐のそぼろ煮 れんこんのあえもの みそ汁(わかめ・大根) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの 青梗菜のバター風味 スープ(えのき茸・パセリ) 
	●エネルギー132kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.7g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー157kcal ●蛋白質7.2g ●脂質9.4g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー117kcal ●蛋白質6.7g ●脂質3.3g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー131kcal ●蛋白質6.4g ●脂質7.9g ●炭水化物8.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー77kcal ●蛋白質4.2g ●脂質1.7g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー103kcal ●蛋白質5.7g ●脂質3.9g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー117kcal ●蛋白質3.3g ●脂質5.5g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量2.4g
昼食	ハンバーグデミグラスソース じゃが芋の金平風 オクラのとろみ煮 	豚肉と野菜のレモン風炒め 白菜のおかか炒め あさりと小松菜の煮びたし 	チキンのトマトソース かぼちゃの二色炒め れんこんサラダ 	ホッケの塩焼き 五目豆 白菜のポン酢あえ 	豚肉と大根のみそ煮 キャベツの炒めもの ほうれん草と人参の白あえ 	たらの煮付け 白菜の炒めもの ひじきとちくわのコーンあえ 	ビーフハヤシライス ほうれん草のナムル なすの含め煮 
	●エネルギー306kcal ●蛋白質13.4g ●脂質15.0g ●炭水化物28.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー194kcal ●蛋白質7.3g ●脂質13.7g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー303kcal ●蛋白質11.4g ●脂質18.6g ●炭水化物22.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー127kcal ●蛋白質13.0g ●脂質4.1g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー168kcal ●蛋白質9.1g ●脂質9.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー164kcal ●蛋白質10.6g ●脂質6.6g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー233kcal ●蛋白質7.6g ●脂質12.9g ●炭水化物22.5g ●食塩相当量2.9g
夕食	さばと豆腐のごま味噌煮 人参とツナの卵炒め ブロッコリーのサラダ 	炭火焼き風チキン ペペロンチーノ レタスサラダ 	赤魚白醤油焼き 白菜のかに風味煮 オクラの信田あえ 	豚肉のオイスターソース炒め もやしの煮もの 味付け里芋 	新 メバルのムニエル ブロッコリーのくず煮 レタスのさっと炒め 	肉団子の甘酢あん オクラのさっと煮 金時豆 	イカカツ&野菜コロッケ カリフラワーの炒めもの 胡瓜めかぶ 
	●エネルギー345kcal ●蛋白質12.1g ●脂質17.0g ●炭水化物36.7g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー300kcal ●蛋白質22.7g ●脂質11.9g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー94kcal ●蛋白質10.2g ●脂質2.2g ●炭水化物8.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー235kcal ●蛋白質9.7g ●脂質13.3g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー155kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.8g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー243kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.9g ●炭水化物27.7g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー226kcal ●蛋白質7.2g ●脂質11.8g ●炭水化物25.1g ●食塩相当量2.3g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 783kcal 蛋白質 30.5g 脂質 35.7g 炭水化物 87.4g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 651kcal 蛋白質 37.2g 脂質 35.0g 炭水化物 47.1g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 514kcal 蛋白質 28.3g 脂質 24.1g 炭水化物 49.2g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 493kcal 蛋白質 29.1g 脂質 25.3g 炭水化物 35.1g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 400kcal 蛋白質 24.1g 脂質 21.4g 炭水化物 33.5g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 510kcal 蛋白質 25.1g 脂質 19.4g 炭水化物 56.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 576kcal 蛋白質 18.1g 脂質 30.2g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 7.6g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。