

献立表

	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)
朝	御飯 じゃが芋の味噌汁 ニラ玉炒め なめこおろし 漬物 牛乳	御飯 南瓜の味噌汁 オムレツ ほうれん草のお浸し 漬物 牛乳	御飯 麩の味噌汁 ふきの炒め煮 納豆和え 味付けのり 牛乳	御飯 豆腐の味噌汁 スクランブルエッグ 春菊のごま和え 梅干し 牛乳	御飯 大根の味噌汁 鮭の塩焼き ブロッコリーの千草和え とろろ昆布 牛乳
昼	御飯 卵の清汁 赤魚の粕漬け焼き 高野豆腐の炊き合わせ 蒸しパン	御飯 じゃが芋の味噌汁 魚のとろろ蒸し 厚揚げと野菜のオイスター炒め オクラのポン酢和え	麺の選択食 ざるそば ざるうどん 御飯 千草焼き ずんだ和え	選択食 御飯 卵豆腐の清汁 すり身揚げ チキンカツ 茄子とそうめんの煮物 たたき胡瓜	野菜スープ ハヤシライス のりサラダ コーヒーゼリー
夕	御飯 冬瓜の味噌汁 すき焼き風煮 シューマイ 春雨のナムル	御飯 えのきの清汁 豚肉の角煮 ウインナー入り野菜ソテー 三色なます	御飯 玉葱の味噌汁 照り焼きチキン じゃが芋の煮物 かぶのさざなみ和え	御飯 卵豆腐の清汁 揚げ鶏のおろし煮 牛肉と野菜のバター炒め 長芋のわさび醤油和え	ゆかり御飯 竹の子の味噌汁 たちうおの塩焼き 三色いなりの炊き合わせ ところてん
合計	エネルギー 1577kcal 塩分 8.2 g	エネルギー 1548kcal 塩分 8.9g	エネルギー 1550kcal 塩分 9.4 g	エネルギー 1526kcal 塩分 9.2 g	エネルギー 1573kcal 塩分 9.7g