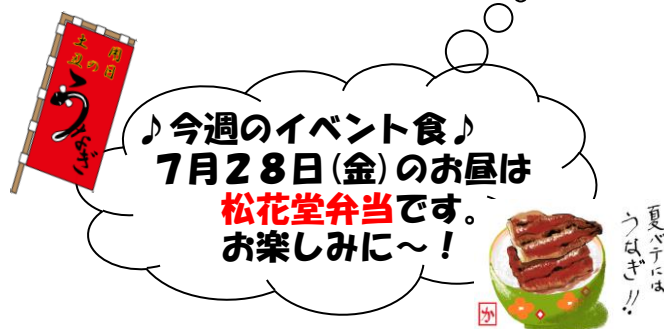


常食(A)

	平成29年07月24日(月)	平成29年07月25日(火)	平成29年07月26日(水)	平成29年07月27日(木)	平成29年07月28日(金)	平成29年07月29日(土)	平成29年07月30日(日)
朝	玄米ごはん うの花 具沢山味噌汁 フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 ほうれん草の煮浸し 味噌汁(オクラ) フルーツ(りんご) のり佃煮 ヨーグルト(繊維アップ)	ロールパン マーガリン スパソテー 南瓜のクリームスープ フルーツ(バナナ) 牛乳	御飯 いんげんの卵とじ 味噌汁(里芋) フルーツ(オレンジ) 味付けのり 牛乳	御飯 小松菜の中華煮 味噌汁(じゃが芋) フルーツ(りんご) いりこみそ 牛乳	御飯 厚揚げの炒め煮 味噌汁(キャベツ) フルーツ(バナナ) 味付けのり 牛乳	食パン ブルーベリージャム・マーガリン オムレツ コンソメスープ(ポテト) フルーツ(オレンジ) 牛乳
昼	御飯 鱈のソテー トマトソース ゴーヤチャンプルー 味噌汁(茄子) ミニわらびもち	夏野菜カレー 盛合わせサラダ らっきょう・福神漬け はちみつレモンゼリー	御飯 オクラと茄子の肉味噌炒 ブロッコリーとカリフラワーのサラダ お吸い物(もずく) お浸し(ワカメ)	御飯 ポークジンジャー ひじきの和え物 かきたま汁 刺身こんにゃく	ミニうな丼 ★ 冷やしそば 炊き合わせ キャベツの甘酢和え 冬瓜の赤出汁 手作り水羊羹	えびピラフ ポテトサラダ オニオンスープ 豆乳プリン(繊維アップ)	御飯 アジのカレムニエル 茄子の炒め煮 味噌汁(玉ねぎ) 漬物(梅干し)
夕	御飯 すき焼風煮 ミモザサラダ お吸い物(とろろ昆布)	御飯 牛肉のしぐれ煮 厚揚げと白菜の味噌炒め お吸い物(豆腐)	御飯 ハンバーグ 大根の梅肉和え 味噌汁(大根)	御飯 鮭の香味蒸し ジャーマンポテト お吸い物(玉葱)	御飯 牛肉と白菜のクリーム煮 マカロニサラダ お吸い物(白菜・コンヤク)	御飯 たらの生姜風味焼き ごぼうとちくわの炒め煮 お吸い物(きのこ)	御飯 豚肉と厚揚げの味噌炒め もやしのエスニックサラダ お吸い物(そうめん)
	エネルギー 1814kcal 蛋白質 71.5g 脂質 42.7g 炭水化物 276g 食物繊維 14.9g 食塩 6.9g	エネルギー 1807kcal 蛋白質 52.3g 脂質 39.7g 炭水化物 306.2g 食物繊維 19.8g 食塩 7.5g	エネルギー 1812kcal 蛋白質 57g 脂質 53.9g 炭水化物 266.3g 食物繊維 16g 食塩 8.2g	エネルギー 1824kcal 蛋白質 68.3g 脂質 44.1g 炭水化物 277.2g 食物繊維 12.4g 食塩 6.4g	エネルギー 1852kcal 蛋白質 62.9g 脂質 42.8g 炭水化物 297.7g 食物繊維 16.3g 食塩 8.7g	エネルギー 1847kcal 蛋白質 61.7g 脂質 46.8g 炭水化物 288g 食物繊維 13.9g 食塩 7.4g	エネルギー 1859kcal 蛋白質 67.1g 脂質 57.4g 炭水化物 261.5g 食物繊維 11.5g 食塩 8.9g

※★印はイベント食です



♪今週のイベント食♪
7月28日(金)のお昼は
松花堂弁当です。
お楽しみに～!

夏バテには
うなぎ!!

～季節の行事～
7月25日は、
「土用の丑の日」

