
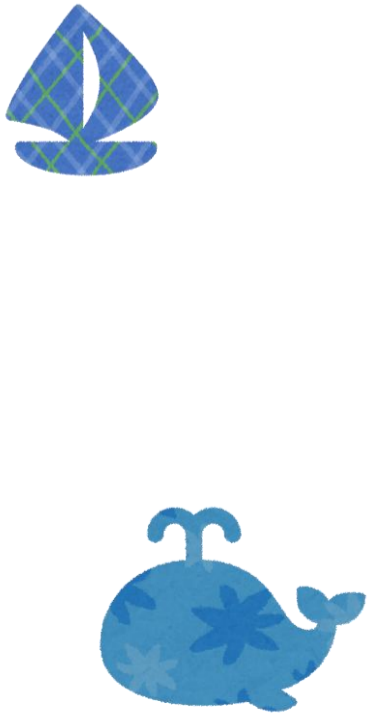


		7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝	 <p>7月30日は、真寿会恒例の「リクエストメニュー」の日です♪ 今回は「とうもろこしごはん」と「牛肉料理」のリクエストを頂きました！ 牛肉料理は、「牛肉と夏野菜のトマト煮込み」です。</p>	中華雑炊 干草焼き フルーツ缶(マンゴー)	卵雑炊 厚揚げの甘辛炒め フルーツ缶(キウイ)	芋粥 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(洋梨)	ごはん ピーマンのきんぴら すまし汁 ふりかけ(さけ)
昼		エネルギー 364kcal 塩分 1.3g	エネルギー 395kcal 塩分 1.2g	エネルギー 308kcal 塩分 0.5g	エネルギー 316kcal 塩分 1.4g
おやつ		ごはん かれの揚げ浸し 青菜の錦糸和え フルーツ缶(りんご) みそ汁	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き カリフラワーサラダ フルーツ缶(黄桃) コンソメスープ	ごはん さばの生姜煮 じゃが芋のそぼろ炒め フルーツ缶(みかん) みそ汁	ごはん 豚肉のカレー炒め かぶとえびの含め煮 フルーツ缶(ミックス) みそ汁
夕		エネルギー 512kcal 塩分 2.9g	エネルギー 559kcal 塩分 2.3g	エネルギー 595kcal 塩分 3.1g	エネルギー 631kcal 塩分 3.2g
朝	オレンヂゼリー	コーヒゼリー	いちごゼリー	抹茶ゼリー	
昼	エネルギー 47kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	エネルギー 46kcal 塩分 0g	
おやつ	ごはん 豚肉と野菜の甘辛炒め いかと里芋の煮物 白菜のゆかり和え	ごはん さわらのポン酢っかえ かぼちゃの煮物 ほうれん草のごま和え	ごはん 豚肉の塩炒め 白菜の煮浸し もずく酢	ごはん ますの照り焼き さつま芋と昆布の煮物 小松菜のなめたけ和え	
夕	エネルギー 584kcal 塩分 2.2g	エネルギー 503kcal 塩分 2.5g	エネルギー 559kcal 塩分 2.6g	エネルギー 514kcal 塩分 1.7g	

	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)	7月25日(土)	7月26日(日)
朝	かに雑炊 鶏肉と野菜の甘辛炒め フルーツ缶(黄桃)	ごはん ツナと野菜の甘辛炒め すまし汁 ふりかけ(たらこ)	鶏雑炊 大豆五目煮 フルーツ缶(洋梨)	卵雑炊 白菜の煮浸し フルーツ缶(黄桃)	中華雑炊 小松菜の炒め煮 フルーツ缶(りんご)	鮭雑炊 里芋のそぼろ煮 フルーツ缶(白桃)	ごはん ツナと野菜の甘辛炒め すまし汁 ふりかけ(うめ)
昼	エネルギー 314kcal 食塩 1.1g	エネルギー 341kcal 食塩 1.7g	エネルギー 381kcal 食塩 0.8g	エネルギー 316kcal 食塩 0.9g	エネルギー 283kcal 食塩 1g	エネルギー 357kcal 食塩 0.7g	エネルギー 359kcal 食塩 1.7g
おやつ	ごはん 白身魚のタルソース焼き れんこんきんぴら フルーツ缶(マンゴー) みそ汁	ごはん あじの南蛮漬け ピーマン炒め フルーツ缶(みかん) 中華スープ	炭火焼風豚丼 畑菜としめじのお浸し フルーツ缶(ミックス) みそ汁	鮭散らし寿司 切干大根の炒り煮 ほうれん草のごま和え 豚汁	ごはん 牛皿 たまごとブロッコリーのサラダ フルーツ缶(パイナップル) みそ汁	ごはん 鶏肉のハニーマスタード焼き なすのトマト煮 フルーツ缶(ミックス) コンソメスープ	うな井 冬瓜とつみれの煮物 白菜の生姜醤油和え みそ汁
夕	エネルギー 561kcal 食塩 2.7g	エネルギー 518kcal 食塩 3.2g	エネルギー 623kcal 食塩 3.3g	エネルギー 540kcal 食塩 3.3g	エネルギー 618kcal 食塩 2.8g	エネルギー 567kcal 食塩 2.6g	エネルギー 559kcal 食塩 3.7g
朝	マスケットゼリー	ライチゼリー	青りんごゼリー	やわらかプリン	ぶどうゼリー	赤メロンゼリー	ピーチゼリー
昼	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 67kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 86kcal 食塩 0.1g	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 67kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g
おやつ	ごはん 麻婆豆腐 かに焼売 もやしの和え物	ごはん お好み焼き風卵焼き なすの含め煮 ほうれん草の和え物	ごはん ほっけの漬け焼き 里芋とさつま揚げの炒め煮 大根のゆかり和え	ごはん 鶏肉のから揚げ しろなの信田煮 カリフラワーとツナのサラダ	ごはん しいらの和風ムニエル 肉じゃが キャベツのごまドレッシング和え	ごはん えびと卵の中華炒め 焼売 青梗菜の和え物	ごはん トンテキ 大根のさっぱり炒め 小松菜のごま和え
夕	エネルギー 584kcal 食塩 2.4g	エネルギー 579kcal 食塩 2.2g	エネルギー 456kcal 食塩 2g	エネルギー 565kcal 食塩 1.9g	エネルギー 559kcal 食塩 2.5g	エネルギー 518kcal 食塩 2g	エネルギー 542kcal 食塩 1.6g

	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝	芋粥 干草焼き フルーツ缶(洋梨)	ごはん 鶏肉と野菜の甘辛炒め みそ汁 ふりかけ(かつお)	かに雑炊 厚揚げの味噌炒め フルーツ缶(マンゴー)	鶏雑炊 白菜の煮浸し フルーツ缶(りんご)	芋粥 ピーマンの炒め煮 フルーツ缶(みかん)	
昼	エネルギー 379kcal 食塩 0.8g	エネルギー 345kcal 食塩 1.9g	エネルギー 391kcal 食塩 1.2g	エネルギー 295kcal 食塩 0.7g	エネルギー 328kcal 食塩 0.7g	
おやつ	夏野菜キーマカレー コールスローサラダ 福神漬け フルーツ缶(黄桃)	ごはん さばの南部焼き 里芋とちくわの煮物 フルーツ缶(パイナップル) すまし汁	ごはん 鶏肉のバター醤油ソース スパゲティサラダ フルーツ缶(みかん) みそ汁	とうもろこしごはん 牛肉と夏野菜のトマト煮込み キャベツのポトフ きゅうりのサラダ コンソメスープ	ごはん 回鍋肉 春雨サラダ フルーツ缶(ミックス) 中華スープ	
夕	エネルギー 589kcal 食塩 2.8g	エネルギー 582kcal 食塩 2.9g	エネルギー 562kcal 食塩 2.7g	エネルギー 570kcal 食塩 3.6g	エネルギー 669kcal 食塩 2.6g	
朝	オレンヂゼリー	コーヒゼリー	いちごゼリー	抹茶ゼリー	マスケットゼリー	
昼	エネルギー 47kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 46kcal 食塩 0g	エネルギー 47kcal 食塩 0g	
おやつ	ごはん 赤魚の西京焼き 高野豆腐の含め煮 ほうれん草とかまぼこのお浸し	ごはん とんかつ 冬瓜とえびのくず煮 小松菜の磯和え	ごはん あじの香味焼き なすの煮浸し オクラとえびのゆず醤油和え	ごはん チーズインハンバーグ ジャーマンポテト 玉ねぎと人参のレモン風味サラダ	ごはん ほっけの生姜醤油焼き 南瓜のそぼろかけ もずく酢	
夕	エネルギー 492kcal 食塩 2.3g	エネルギー 533kcal 食塩 2.1g	エネルギー 505kcal 食塩 2g	エネルギー 595kcal 食塩 2.3g	エネルギー 460kcal 食塩 1.9g	