



1 (月) 牛肉と根菜の煮物 昆布の佃煮 2 (火) きのこの玉子とし 法蓮草とハムのマリーネ 3 (水) 豚すき 切干大根煮 4 (木) 鶏大根の味噌煮 薩摩芋と切昆布の煮物 5 (金) 温泉玉子 竹輪の五色きんぴら 6 (土) 五目豆腐煮 野菜の三杯酢

エネルギー 129 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 5.8 g 炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 97 kcal 蛋白質 4.6 g 脂質 4.1 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 92 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 3.4 g 炭水化物 12.0 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 80 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 2.7 g 炭水化物 12.3 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 127 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 5.6 g 炭水化物 11.7 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 3.3 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g
---	--	--	--	---	--

7 (日) 鶏団子の中華風 一夜漬 8 (月) 五色煮 若芽のゴマ酢和え 9 (火) がんも煮 大根と竹輪の酢の物 10 (水) 肉団子の甘酢煮 昆布の佃煮 11 (木) 切干大根と小松菜の煮物 ベーコンのごま酢和え 12 (金) 鶏つくねとフキの煮物 菜の花のおひたし 13 (土) 温泉玉子 一夜漬

エネルギー 76 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 2.8 g 炭水化物 10.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.7 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 100 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 4.6 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 132 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 5.8 g 炭水化物 17.3 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 93 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 106 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 4.7 g 炭水化物 12.8 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 91 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 4.4 g 炭水化物 8.1 g 食塩相当量 1.6 g
--	--	---	---	--	---	---

14 (日) 金時豆の煮物 若竹煮 15 (月) 五目豆腐煮 大根なます 16 (火) フロッコリーと鶏肉の煮物 大根と椎茸の煮物 17 (水) きのこの玉子とし 一夜漬 18 (木) 鶏団子の中華風 ひじきと大豆の煮物 19 (金) 豚すき 若芽とパインの酢の物 20 (土) はんぺんの玉子とし 赤玉南瓜の煮物

エネルギー 98 kcal 蛋白質 4.1 g 脂質 2.3 g 炭水化物 16.3 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 104 kcal 蛋白質 5.2 g 脂質 4.2 g 炭水化物 11.1 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 70 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 2.8 g 炭水化物 9.4 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 99 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 4.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 82 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.5 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 4.5 g 炭水化物 16.8 g 食塩相当量 1.2 g
--	--	---	---	--	--	---

21 (日) 肉団子のソース炒め ゴボウのピリ辛サラダ 22 (月) 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え 23 (火) 白菜と麩の玉子とし 昆布の佃煮 24 (水) 牛肉と根菜の煮物 メンマの中華和え 25 (木) 温泉玉子 ふきの煮物 26 (金) 五色煮豆 大根とひじきの煮物 27 (土) 野菜の味噌風味 白花豆煮

エネルギー 140 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 7.4 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.5 g	エネルギー 89 kcal 蛋白質 2.8 g 脂質 3.1 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.1 g	エネルギー 102 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 5.1 g 炭水化物 13.1 g 食塩相当量 1.4 g	エネルギー 122 kcal 蛋白質 3.6 g 脂質 5.8 g 炭水化物 13.6 g 食塩相当量 1.7 g	エネルギー 105 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 5.1 g 炭水化物 9.9 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 103 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 4.2 g 炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.6 g	エネルギー 110 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 2.2 g 炭水化物 20.2 g 食塩相当量 1.0 g
---	--	---	---	--	---	---

28 (日) 豚すき 一夜漬 29 (月) 切干大根と小松菜の煮物 ひじき煮 30 (火) フロッコリーと鶏肉の煮物 ゴボウのピリ辛サラダ 31 (水) えんどう豆とベーコン炒め 若芽とパインの酢の物

エネルギー 66 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 2.6 g 炭水化物 9.5 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 74 kcal 蛋白質 1.1 g 脂質 2.8 g 炭水化物 12.1 g 食塩相当量 1.2 g	エネルギー 124 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 7.1 g 炭水化物 10.0 g 食塩相当量 1.3 g	エネルギー 84 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 3.1 g 炭水化物 11.8 g 食塩相当量 1.3 g
---	--	---	--



2019 7月 ムース食メニュー〈朝食〉

ご案内 天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります ※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



7 (日) 鮭のおろし煮
ふきの煮物
えんどう豆とベーコン炒め

1 (月) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 192 kcal
蛋白質 7.8 g 脂質 9.3 g
炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.3 g

8 (月) スパイシーチキン
はんぺんの玉子とし
大根煮

2 (火) 豚肉の生姜焼
切干大根とベーコンの煮物
若芽の酢味噌和え

エネルギー 162 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 6.8 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g

9 (火) とんかつ
黒豆煮
マリーネサラダ

3 (水) 白身の竜田揚げ
肉団子のソース炒め
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー 213 kcal
蛋白質 10.3 g 脂質 10.3 g
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 2.3 g

10 (水) 白身の味噌煮
五色煮豆
法蓮草のおひたし

4 (木) クリームコロッケ
枝豆とかにかまの煮物
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 187 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 10.0 g
炭水化物 18.5 g 食塩相当量 2.3 g

11 (木) 鶏の照焼
赤玉南瓜の煮物
きのこきんぴら

5 (金) 白身のおろし煮
ひじきと大豆の煮物
青菜のわさび和え

エネルギー 186 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 9.8 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 2.3 g

12 (金) 赤魚の味噌煮
薩摩芋と切昆布の煮物
もやしサラダ

6 (土) 鶏肉のイタリアンソース煮
大根と椎茸の煮物
青菜のおひたし

エネルギー 149 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 7.1 g
炭水化物 15.6 g 食塩相当量 1.8 g

13 (土) 鶏肉のカレー風味焼き
牛肉と根菜の煮物
メンマの中華和え

エネルギー 184 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 9.3 g
炭水化物 17.6 g 食塩相当量 2.1 g

14 (日) 鮭の照焼
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花の辛子和え

エネルギー 182 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 9.9 g
炭水化物 15.9 g 食塩相当量 2.0 g

15 (月) クリームコロッケ
鶏肉のすき焼き煮
えんどう豆とベーコン炒め

エネルギー 225 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 14.0 g
炭水化物 19.5 g 食塩相当量 1.7 g

16 (火) 赤魚の生姜煮
野菜の味噌風味
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 175 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 6.3 g
炭水化物 19.3 g 食塩相当量 2.4 g

17 (水) 鶏の西京焼き
五色煮
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 199 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 8.5 g
炭水化物 23.4 g 食塩相当量 2.0 g

18 (木) 鮭のおろし煮
フロッコリーの煮物
マリーネサラダ

エネルギー 161 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 6.5 g
炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.4 g

19 (金) スパイシーチキン
黒豆煮
法蓮草とハムのマリーネ

エネルギー 180 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 8.6 g
炭水化物 17.9 g 食塩相当量 2.3 g

20 (土) 白身の味噌煮
がんも煮
野菜の三杯酢

エネルギー 173 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 8.8 g
炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.0 g

21 (日) とんかつ
鶏大根の味噌煮
きのこきんぴら

エネルギー 183 kcal
蛋白質 6.7 g 脂質 9.3 g
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.1 g

22 (月) 鮭の西京焼
ひじきとベーコンの煮物
もやしサラダ

エネルギー 160 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 6.6 g
炭水化物 17.8 g 食塩相当量 2.1 g

23 (火) 豚肉の生姜焼
五目豆腐煮
法蓮草と油揚げの煮物

エネルギー 153 kcal
蛋白質 4.9 g 脂質 6.4 g
炭水化物 17.2 g 食塩相当量 1.8 g

24 (水) 赤魚の味噌煮
ひじきと高野豆腐の煮物
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー 223 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 12.7 g
炭水化物 18.8 g 食塩相当量 2.1 g

25 (木) 鶏肉のカレー風味焼き
大根煮
菜の花のおひたし

エネルギー 210 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 11.4 g
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.0 g

26 (金) 鮭の照焼
フロッコリーの煮物
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 158 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g
炭水化物 16.2 g 食塩相当量 2.1 g

27 (土) ナスと鶏肉のしぎ焼き
枝豆とかにかまの煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー 194 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 10.5 g
炭水化物 20.3 g 食塩相当量 2.0 g

28 (日) 白身フライタルタル
大根とベーコンの煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー 212 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.8 g
炭水化物 19.9 g 食塩相当量 2.6 g

29 (月) 和風煮込みハンバーグ
五色煮
青菜のわさび和え

エネルギー 147 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 6.8 g
炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.0 g

30 (火) 焼肉炒め
切昆布と竹の子の煮物
大根なます

エネルギー 161 kcal
蛋白質 8.8 g 脂質 6.6 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.2 g

31 (水) スパイシーチキン
大根と椎茸の煮物
マリーネサラダ

エネルギー 145 kcal
蛋白質 5.7 g 脂質 6.5 g
炭水化物 15.6 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 216 kcal
蛋白質 9.4 g 脂質 12.0 g
炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 164 kcal
蛋白質 4.1 g 脂質 7.9 g
炭水化物 17.4 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 201 kcal
蛋白質 6.5 g 脂質 11.4 g
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 160 kcal
蛋白質 4.4 g 脂質 8.4 g
炭水化物 15.7 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 145 kcal
蛋白質 3.3 g 脂質 6.4 g
炭水化物 19.2 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 210 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 12.6 g
炭水化物 18.6 g 食塩相当量 2.1 g



2019 7月 ムース食メニュー〈昼食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）



7 (日) 焼肉炒め
白菜と若芽の煮物
大根なます

1 (月) 鶏肉のデミソース煮
白菜と麩の玉子とじ
大豆大根煮

エネルギー 178 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 10.1 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 1.9 g

8 (月) 白身の照焼き
フロッコリーと鶏肉の煮物
サラダスパゲティ

2 (火) 赤魚の味噌煮
赤玉南瓜の煮物
フロッコリーの煮物

エネルギー 195 kcal
蛋白質 10.1 g 脂質 7.0 g
炭水化物 23.0 g 食塩相当量 2.0 g

9 (火) 鮭の西京焼
油揚げと菜の花の煮物
若芽とパインの酢の物

3 (水) 鶏肉のカレー風味焼き
ひじきと高野豆腐の煮物
菜の花のおひたし

エネルギー 157 kcal
蛋白質 6.4 g 脂質 7.5 g
炭水化物 16.6 g 食塩相当量 2.2 g

10 (水) 鶏肉のデミソース煮
ひじき煮
大根とベーコンの煮物

4 (木) 赤魚の生姜煮
鶏つくねとフキの煮物
南瓜とハムのサラダ

エネルギー 177 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 8.7 g
炭水化物 16.4 g 食塩相当量 2.0 g

11 (木) 白身の竜田揚げ
白花豆煮
ゴボウのピリ辛サラダ

5 (金) 鶏の照焼
切昆布と竹の子の煮物
野菜の味噌風味

エネルギー 144 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 6.1 g
炭水化物 17.3 g 食塩相当量 2.2 g

12 (金) 豚肉の生姜焼
大根の千切煮
ひじきとベーコンの煮物

6 (土) 和風煮込みハンバーグ
鶏肉のすき焼き煮
金時豆の煮物

エネルギー 172 kcal
蛋白質 8.0 g 脂質 5.6 g
炭水化物 22.5 g 食塩相当量 1.7 g

13 (土) 白身フライタルタル
ハムとフロッコリーのマリネ
大豆大根煮

エネルギー 147 kcal
蛋白質 3.1 g 脂質 6.7 g
炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.0 g

14 (日) ナスと鶏肉のしぎ焼き
白菜と麩の玉子とじ
切干大根とベーコンの煮物

エネルギー 234 kcal
蛋白質 7.7 g 脂質 15.2 g
炭水化物 15.0 g 食塩相当量 2.0 g

15 (月) 白身のおろし煮
昆布煮豆
青菜のおひたし

エネルギー 179 kcal
蛋白質 7.2 g 脂質 7.9 g
炭水化物 19.8 g 食塩相当量 1.9 g

16 (火) 鶏肉のイタリアンソース煮
枝豆とかにかまの煮物
白菜と若芽の煮物

エネルギー 177 kcal
蛋白質 7.1 g 脂質 9.6 g
炭水化物 16.1 g 食塩相当量 1.9 g

17 (水) 和風煮込みハンバーグ
法蓮草と油揚げの煮物
サラダスパゲティ

エネルギー 234 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 11.7 g
炭水化物 24.5 g 食塩相当量 1.6 g

18 (木) 焼肉炒め
切干大根煮
青菜のわさび和え

エネルギー 163 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 7.9 g
炭水化物 16.7 g 食塩相当量 2.0 g

19 (金) 白身の照焼き
大根とベーコンの煮物
切昆布と竹の子の煮物

エネルギー 200 kcal
蛋白質 4.4 g 脂質 12.4 g
炭水化物 18.4 g 食塩相当量 2.2 g

20 (土) 鶏の幽庵焼き
豚肉と大根の煮物
法蓮草のおひたし

エネルギー 185 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 9.5 g
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 2.1 g

21 (日) 白身魚しんじょう
油揚げと菜の花の煮物
若芽のゴマ酢和え

エネルギー 187 kcal
蛋白質 10.8 g 脂質 7.9 g
炭水化物 19.1 g 食塩相当量 2.3 g

22 (月) 鶏肉のデミソース煮
竹輪の五色きんぴら
ハムとフロッコリーのマリネ

エネルギー 143 kcal
蛋白質 5.2 g 脂質 7.0 g
炭水化物 14.6 g 食塩相当量 1.7 g

23 (火) 白身の竜田揚げ
肉団子の甘酢煮
菜の花の辛子和え

エネルギー 225 kcal
蛋白質 5.3 g 脂質 14.9 g
炭水化物 17.0 g 食塩相当量 2.1 g

24 (水) 鶏の照焼
金時豆の煮物
若竹煮

エネルギー 182 kcal
蛋白質 5.0 g 脂質 9.9 g
炭水化物 18.7 g 食塩相当量 2.3 g

25 (木) 白身のおろし煮
昆布煮豆
ベーコンのごま酢和え

エネルギー 141 kcal
蛋白質 6.8 g 脂質 5.7 g
炭水化物 16.0 g 食塩相当量 2.1 g

26 (金) クリームコロケ
きのこの玉子とじ
鶏肉のすき焼き煮

エネルギー 177 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 7.8 g
炭水化物 18.2 g 食塩相当量 2.1 g

27 (土) 赤魚の生姜煮
法蓮草とハムのマリネ
薩摩芋と切昆布の煮物

エネルギー 184 kcal
蛋白質 4.6 g 脂質 9.7 g
炭水化物 19.6 g 食塩相当量 1.8 g

28 (日) 鶏肉のイタリアンソース煮
はんぺんの玉子とじ
黒豆煮

エネルギー 202 kcal
蛋白質 7.0 g 脂質 11.0 g
炭水化物 17.7 g 食塩相当量 2.1 g

29 (月) 白身の照焼き
鶏団子の中華風
大根と竹輪の酢の物

エネルギー 214 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 21.6 g 食塩相当量 2.2 g

30 (火) 鶏の西京焼き
きのこきんぴら
青菜のおひたし

エネルギー 167 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 6.2 g
炭水化物 20.5 g 食塩相当量 1.8 g

31 (水) 鮭のおろし煮
金時豆の煮物
野菜の三杯酢

エネルギー 204 kcal
蛋白質 11.7 g 脂質 9.4 g
炭水化物 18.9 g 食塩相当量 2.5 g

エネルギー 180 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 9.0 g
炭水化物 18.0 g 食塩相当量 2.0 g

エネルギー 136 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 4.6 g
炭水化物 16.3 g 食塩相当量 2.3 g

エネルギー 175 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 8.7 g
炭水化物 15.3 g 食塩相当量 1.6 g

エネルギー 150 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 5.6 g
炭水化物 16.9 g 食塩相当量 1.9 g

エネルギー 163 kcal
蛋白質 6.1 g 脂質 7.2 g
炭水化物 19.4 g 食塩相当量 2.1 g

エネルギー 206 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 8.3 g
炭水化物 23.3 g 食塩相当量 1.6 g



2019 7月 ムース食メニュー〈夕食〉

ご案内

天候や仕入れの都合により、献立が一部変更する場合があります

※表示の栄養価はおかずのみの値となっております（お粥は含まれておりません）