



1 (水) 若芽とパインの酢の物 車麩の煮物
 2 (木) はんぺんの玉子とじ 昆布の佃煮
 3 (金) 切干大根と小松菜の煮物 一夜漬け
 4 (土) 菜の花のおひたし 鶏大根の味噌煮

カロリー 73 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 2.9 g 炭水化物 10 g 塩分 1.2 g	カロリー 85 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11 g 塩分 1.2 g	カロリー 60 kcal 蛋白質 0.9 g 脂質 2.5 g 炭水化物 9 g 塩分 1.3 g	カロリー 81 kcal 蛋白質 3.1 g 脂質 3.0 g 炭水化物 11 g 塩分 1.4 g
--	--	---	--

5 (日) 温泉玉子 ナスのオランダ煮
 6 (月) 金時豆の煮物 大根と竹輪の酢の物
 7 (火) ひじき煮 フロッコリーの煮物
 8 (水) 大根と椎茸の煮物 がんも煮
 9 (木) 法蓮草と油揚げの煮物 一夜漬け
 10 (金) マカロニのマリーネ 黒豆煮
 11 (土) 大根とベーコンの煮物 ぜんまい煮

カロリー 124 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 8.4 g 炭水化物 9 g 塩分 1.3 g	カロリー 103 kcal 蛋白質 2.7 g 脂質 3.0 g 炭水化物 17 g 塩分 0.9 g	カロリー 86 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 4.8 g 炭水化物 10 g 塩分 1.0 g	カロリー 92 kcal 蛋白質 3.5 g 脂質 4.7 g 炭水化物 10 g 塩分 1.1 g	カロリー 65 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 2.9 g 炭水化物 8 g 塩分 1.5 g	カロリー 103 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 4.6 g 炭水化物 13 g 塩分 1.0 g	カロリー 86 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 4.3 g 炭水化物 9 g 塩分 1.1 g
--	---	--	--	---	---	---

12 (日) 昆布煮豆 南瓜とハムのサラダ
 13 (月) ひじきと挽肉の炒め物 はんぺんの玉子とじ
 14 (火) 大根の千切煮 若芽の酢味噌和え
 15 (水) 金時豆の煮物 一夜漬け
 16 (木) 白菜と麩の玉子とじ 昆布の佃煮
 17 (金) 温泉玉子 メンマの中華和え
 18 (土) 大根とひじきの煮物 白花豆煮

カロリー 120 kcal 蛋白質 3.9 g 脂質 6.6 g 炭水化物 12 g 塩分 1.4 g	カロリー 88 kcal 蛋白質 3.4 g 脂質 3.6 g 炭水化物 10 g 塩分 1.3 g	カロリー 79 kcal 蛋白質 1.4 g 脂質 3.3 g 炭水化物 12 g 塩分 1.2 g	カロリー 85 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 2.2 g 炭水化物 14 g 塩分 1.2 g	カロリー 85 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 4.5 g 炭水化物 11 g 塩分 1.3 g	カロリー 98 kcal 蛋白質 3.2 g 脂質 5.4 g 炭水化物 9 g 塩分 1.9 g	カロリー 94 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 2.7 g 炭水化物 16 g 塩分 1.0 g
---	--	--	--	--	---	--

19 (日) きこのきんぴら 鶏肉のすき焼き風煮
 20 (月) ひじきと高野豆腐の煮物 一夜漬け
 21 (火) 法蓮草のおひたし 黒豆煮
 22 (水) 牛肉と根菜の煮物 もやしサラダ
 23 (木) ひじきと大豆の煮物 切干大根と小松菜の煮物
 24 (金) 金時豆の煮物 中華うま煮炒め
 25 (土) きこの玉子とじ 若芽のごま酢和え

カロリー 90 kcal 蛋白質 2.6 g 脂質 4.0 g 炭水化物 11 g 塩分 1.4 g	カロリー 60 kcal 蛋白質 2.1 g 脂質 2.4 g 炭水化物 8 g 塩分 1.5 g	カロリー 90 kcal 蛋白質 4.0 g 脂質 3.4 g 炭水化物 12 g 塩分 0.9 g	カロリー 92 kcal 蛋白質 2.4 g 脂質 4.3 g 炭水化物 11 g 塩分 1.2 g	カロリー 77 kcal 蛋白質 2.0 g 脂質 3.7 g 炭水化物 10 g 塩分 1.0 g	カロリー 109 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 3.6 g 炭水化物 16 g 塩分 1.0 g	カロリー 75 kcal 蛋白質 1.8 g 脂質 3.6 g 炭水化物 9 g 塩分 1.0 g
--	---	--	--	--	---	---

26 (日) 昆布煮豆 一夜漬け
 27 (月) 竹輪の五色きんぴら ベーコンのごま酢和え
 28 (火) 鶏団子の中華煮 昆布の佃煮
 29 (水) 法蓮草と油揚げの煮物 五色煮
 30 (木) 青菜のおひたし ふきの煮物
 31 (金) 温泉玉子 一夜漬け

カロリー 82 kcal 蛋白質 3.3 g 脂質 3.7 g 炭水化物 9 g 塩分 1.5 g	カロリー 94 kcal 蛋白質 1.9 g 脂質 4.9 g 炭水化物 11 g 塩分 1.4 g	カロリー 81 kcal 蛋白質 1.5 g 脂質 3.8 g 炭水化物 12 g 塩分 1.3 g	カロリー 74 kcal 蛋白質 2.5 g 脂質 3.5 g 炭水化物 9 g 塩分 1.2 g	カロリー 65 kcal 蛋白質 1.7 g 脂質 2.8 g 炭水化物 9 g 塩分 1.3 g	カロリー 84 kcal 蛋白質 3.0 g 脂質 4.5 g 炭水化物 8 g 塩分 1.7 g
---	--	--	---	---	---



2015 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）



5 (日) 白身の竜田揚
スパトマト炒め
牛肉と根菜の煮物
大根なます

カロリー 207 kcal
蛋白質 7.3 g 脂質 10.2 g
炭水化物 22 g 塩分 2.2 g

6 (月) 唐揚アメリカン
塩枝豆
さつまいもと切昆布の煮物
菜の花の辛子和え

カロリー 222 kcal
蛋白質 7.9 g 脂質 12.2 g
炭水化物 20 g 塩分 2.9 g

7 (火) メンチカツ
チンゲン菜ソテー
鶏肉のすき焼き風煮
若芽のごま酢和え

カロリー 160 kcal
蛋白質 4.2 g 脂質 7.3 g
炭水化物 20 g 塩分 2.3 g

1 (水) とんかつ
塩枝豆
中華うま煮炒め
法蓮草のおひたし

カロリー 207 kcal
蛋白質 5.9 g 脂質 11.6 g
炭水化物 20 g 塩分 2.3 g

2 (木) 白身の味噌煮
人参煮
五色煮豆
大根とひじきの煮物

カロリー 177 kcal
蛋白質 8.3 g 脂質 7.2 g
炭水化物 20 g 塩分 2.2 g

3 (金) 鶏の照焼
トマト
ひじきとベーコンの煮物
白花豆煮

カロリー 214 kcal
蛋白質 7.5 g 脂質 10.1 g
炭水化物 23 g 塩分 2.4 g

4 (土) 赤魚の生姜煮
フロッコリー
きのこの玉子とじ
ベーコンのごま酢和え

カロリー 169 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 7.3 g
炭水化物 18 g 塩分 2.6 g

12 (日) 鶏とれんこんの西京焼
フロッコリー
ひじきと高野豆腐の煮物
ゴボウのピリ辛サラダ

カロリー 184 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 10.2 g
炭水化物 18 g 塩分 2.4 g

13 (月) 赤魚の生姜煮
人参煮
鶏大根の味噌煮
もやしサラダ

カロリー 174 kcal
蛋白質 8.5 g 脂質 7.0 g
炭水化物 19 g 塩分 2.7 g

14 (火) 鶏の西京焼
スパトマト炒め
竹輪の五色きんぴら
ハムとフロッコリーのマリーネ

カロリー 201 kcal
蛋白質 6.0 g 脂質 10.1 g
炭水化物 21 g 塩分 2.5 g

15 (水) 鮭のおろし煮
かぶ煮
鶏団子の中華煮
法蓮草と油揚げの煮物

カロリー 202 kcal
蛋白質 8.6 g 脂質 10.6 g
炭水化物 19 g 塩分 2.4 g

16 (木) キスの天ぷら
トマト
フロッコリーの煮物
パスタのサラダ

カロリー 253 kcal
蛋白質 7.6 g 脂質 14.9 g
炭水化物 22 g 塩分 2.2 g

17 (金) メンチカツ
スパトマト炒め
野菜の味噌風味煮
菜の花のおひたし

カロリー 166 kcal
蛋白質 4.6 g 脂質 6.1 g
炭水化物 24 g 塩分 2.6 g

18 (土) 白身の照焼
塩枝豆
五目豆腐煮
南瓜とハムのサラダ

カロリー 186 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 9.9 g
炭水化物 18 g 塩分 2.4 g

19 (日) 和風煮込みハンバーグ
トマト
白菜と若芽の煮物
法蓮草とハムのマリーネ

カロリー 169 kcal
蛋白質 5.1 g 脂質 8.5 g
炭水化物 19 g 塩分 2.6 g

20 (月) クリームコロッセ
チンゲン菜ソテー
切干大根とベーコンの煮物
マカロニのマリーネ

カロリー 189 kcal
蛋白質 3.1 g 脂質 10.8 g
炭水化物 20 g 塩分 2.4 g

21 (火) 白身の天ぷら
フロッコリー
五色煮
ひじきと挽肉の炒め物

カロリー 188 kcal
蛋白質 7.4 g 脂質 7.8 g
炭水化物 21 g 塩分 2.5 g

22 (水) 鶏肉のデミソース煮
トマト
大根の千切煮
青菜のおひたし

カロリー 216 kcal
蛋白質 10.0 g 脂質 12.7 g
炭水化物 16 g 塩分 2.1 g

23 (木) 車麩の煮物
大根煮
ひじき煮
マリーネサラダ

カロリー 159 kcal
蛋白質 2.1 g 脂質 8.5 g
炭水化物 20 g 塩分 2.0 g

24 (金) 白身の竜田揚
スパトマト炒め
豚すき煮
野菜の三杯酢

カロリー 197 kcal
蛋白質 6.9 g 脂質 9.9 g
炭水化物 20 g 塩分 2.4 g

25 (土) 鶏の照焼
人参煮
白菜と麩の玉子とじ
ハムとフロッコリーのマリーネ

カロリー 197 kcal
蛋白質 6.6 g 脂質 10.8 g
炭水化物 18 g 塩分 2.9 g

26 (日) 鮭の西京焼
チンゲン菜ソテー
豚肉と大根の煮物
メンマの中華和え

カロリー 203 kcal
蛋白質 8.2 g 脂質 10.0 g
炭水化物 20 g 塩分 2.8 g

27 (月) 鶏肉のイタリアンソース煮
塩枝豆
がんも煮
若芽の酢味噌和え

カロリー 202 kcal
蛋白質 10.9 g 脂質 10.4 g
炭水化物 17 g 塩分 1.9 g

28 (火) サーモンフライのタルタル
トマト
油揚げと菜の花の煮物
ミックスマカロニサラダ

カロリー 245 kcal
蛋白質 5.5 g 脂質 16.4 g
炭水化物 20 g 塩分 2.2 g

29 (水) 赤玉南瓜の煮物
ぜんまい煮
鶏つくねとフキの煮物
法蓮草とハムのマリーネ

カロリー 191 kcal
蛋白質 4.7 g 脂質 8.0 g
炭水化物 25 g 塩分 2.3 g

30 (木) 赤魚の味噌煮
人参煮
フロッコリーと鶏肉の煮物
大根と竹輪の酢の物

カロリー 183 kcal
蛋白質 9.0 g 脂質 7.7 g
炭水化物 19 g 塩分 2.1 g

31 (金) スパイシーチキン
フロッコリー
ひじきと大豆の煮物
切干大根煮

カロリー 197 kcal
蛋白質 6.2 g 脂質 11.5 g
炭水化物 18 g 塩分 2.1 g

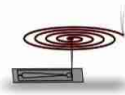


2015 7月 ムース食メニュー〈昼食〉

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）



<p>5 (日) 和風煮込みハンバーグ トマト フロッコリーと鶏肉の煮物 メンマの中華和え</p> <p>カロリー 183 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 19 g 塩分 2.8 g</p>	<p>6 (月) 白身の照焼 人参煮 切干大根とベーコンの煮物 ハムとフロッコリーのマリネ</p> <p>カロリー 160 kcal 蛋白質 5.6 g 脂質 8.1 g 炭水化物 17 g 塩分 2.3 g</p>	<p>7 (火) クリームコロッケ スパトマト炒め 豚肉と大根の煮物 青菜のおひたし</p> <p>カロリー 186 kcal 蛋白質 4.3 g 脂質 9.4 g 炭水化物 22 g 塩分 2.3 g</p>	<p>1 (水) 白身フライタルタル トマト ひじきと挽肉の炒め物 南瓜とハムのサラダ</p> <p>カロリー 233 kcal 蛋白質 7.7 g 脂質 12.0 g 炭水化物 23 g 塩分 2.5 g</p>	<p>2 (木) 鶏肉のデミソース煮 チンゲン菜ソテー 大根とベーコンの煮物 マカロニのマリーネ</p> <p>カロリー 236 kcal 蛋白質 9.5 g 脂質 14.3 g 炭水化物 17 g 塩分 2.3 g</p>	<p>3 (金) 鮭のおろし煮 フロッコリー きのこのきんぴら ゴボウのピリ辛サラダ</p> <p>カロリー 242 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 14.4 g 炭水化物 20 g 塩分 2.4 g</p>	<p>4 (土) 鶏の西京焼 塩枝豆 五目豆腐煮 もやしサラダ</p> <p>カロリー 202 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 10.7 g 炭水化物 20 g 塩分 2.5 g</p>
<p>12 (日) サーモンフライのタルタル 塩枝豆 牛肉と根菜の煮物 法蓮草のおひたし</p> <p>カロリー 198 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 11.1 g 炭水化物 18 g 塩分 2.1 g</p>	<p>13 (月) 鶏肉のデミソース煮 スパトマト炒め 油揚げと菜の花の煮物 ミックスマカロニサラダ</p> <p>カロリー 273 kcal 蛋白質 10.4 g 脂質 17.0 g 炭水化物 19 g 塩分 2.1 g</p>	<p>14 (火) 白身の竜田揚 トマト ひじきと大豆の煮物 菜の花の辛子和え</p> <p>カロリー 199 kcal 蛋白質 7.5 g 脂質 11.2 g 炭水化物 18 g 塩分 2.1 g</p>	<p>8 (水) 車麩の煮物 大根煮 五色煮 パスタのサラダ</p> <p>カロリー 179 kcal 蛋白質 2.9 g 脂質 10.0 g 炭水化物 20 g 塩分 2.0 g</p>	<p>9 (木) 白身の天ぷら スパトマト炒め 野菜の味噌風味煮 マリネサラダ</p> <p>カロリー 208 kcal 蛋白質 5.5 g 脂質 9.3 g 炭水化物 25 g 塩分 2.6 g</p>	<p>10 (金) 鶏の照焼 トマト 切干大根煮 白菜と麩の玉子とじ</p> <p>カロリー 180 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 9.6 g 炭水化物 17 g 塩分 2.7 g</p>	<p>11 (土) 鮭の西京焼 人参煮 鶏つくねとフキの煮物 法蓮草とハムのマリネ</p> <p>カロリー 217 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 21 g 塩分 2.6 g</p>
<p>19 (日) 赤玉南瓜の煮物 ふきの煮物 フロッコリーと鶏肉の煮物 若芽のごま酢和え</p> <p>カロリー 176 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 7.2 g 炭水化物 24 g 塩分 2.2 g</p>	<p>20 (月) 赤魚の味噌煮 塩枝豆 さつまいもと切昆布の煮物 鶏団子の中華煮</p> <p>カロリー 179 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 7.6 g 炭水化物 19 g 塩分 2.6 g</p>	<p>21 (火) 鶏の西京焼 スパトマト炒め はんぺんの玉子とじ 大根と竹輪の酢の物</p> <p>カロリー 189 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 8.6 g 炭水化物 21 g 塩分 2.2 g</p>	<p>15 (水) とんかつ チンゲン菜ソテー 豚すき煮 野菜の三杯酢</p> <p>カロリー 194 kcal 蛋白質 4.8 g 脂質 10.2 g 炭水化物 21 g 塩分 2.7 g</p>	<p>16 (木) 白身フライタルタル フロッコリー 切干大根と小松菜の煮物 中華うま煮炒め</p> <p>カロリー 209 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 11.9 g 炭水化物 20 g 塩分 2.1 g</p>	<p>17 (金) がんも煮 大根煮 ひじき煮 ベーコンのごま酢和え</p> <p>カロリー 160 kcal 蛋白質 4.2 g 脂質 8.2 g 炭水化物 19 g 塩分 2.2 g</p>	<p>18 (土) 鶏肉のイタリアンソース煮 フロッコリー きのこの玉子とじ ナスのオランダ煮</p> <p>カロリー 220 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 13.6 g 炭水化物 16 g 塩分 1.7 g</p>
<p>26 (日) 鶏のごま酢煮 トマト フロッコリーの煮物 大豆大根</p> <p>カロリー 200 kcal 蛋白質 7.8 g 脂質 11.2 g 炭水化物 17 g 塩分 2.1 g</p>	<p>27 (月) 白身の照焼 人参煮 白菜と若芽の煮物 菜の花の辛子和え</p> <p>カロリー 145 kcal 蛋白質 5.8 g 脂質 6.2 g 炭水化物 18 g 塩分 2.3 g</p>	<p>28 (火) メンチカツ フロッコリー 鶏大根の味噌煮 ひじきと高野豆腐の煮物</p> <p>カロリー 161 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 6.7 g 炭水化物 20 g 塩分 2.4 g</p>	<p>22 (水) 赤魚の生姜煮 人参煮 五色煮豆 大根なます</p> <p>カロリー 176 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 6.8 g 炭水化物 20 g 塩分 2.6 g</p>	<p>23 (木) 唐揚アメリカン チンゲン菜ソテー 大根と椎茸の煮物 若芽とパインの酢の物</p> <p>カロリー 215 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 12.1 g 炭水化物 21 g 塩分 2.8 g</p>	<p>24 (金) 鶏とれんこんの西京焼 塩枝豆 ひじきとベーコンの煮物 ゴボウのピリ辛サラダ</p> <p>カロリー 204 kcal 蛋白質 6.3 g 脂質 12.1 g 炭水化物 18 g 塩分 2.4 g</p>	<p>25 (土) 白身の味噌煮 かぶ煮 肉団子の甘酢煮 サラダスパゲティー</p> <p>カロリー 261 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 15.4 g 炭水化物 21 g 塩分 2.4 g</p>
<p>31 (金) 白身のおろし煮 人参煮 切昆布と竹の子の煮物 野菜の三杯酢</p> <p>カロリー 159 kcal 蛋白質 6.4 g 脂質 6.1 g 炭水化物 20 g 塩分 2.9 g</p>	<p>29 (水) 鮭の照焼 塩枝豆 大根とツナのあっさり煮 菜の花のおひたし</p> <p>カロリー 194 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 9.8 g 炭水化物 18 g 塩分 2.7 g</p>	<p>30 (木) クリームコロッケ チンゲン菜ソテー 鶏肉のすき焼き風味煮 パスタのサラダ</p> <p>カロリー 223 kcal 蛋白質 3.7 g 脂質 13.6 g 炭水化物 22 g 塩分 2.4 g</p>				

2015 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）