



週間予定献立表

	7月18日（月）	7月19日（火）	7月20日（水）	7月21日（木）	7月22日（金）	7月23日（土）	7月24日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め物 菜の花のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 温泉卵 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 海老団子のあんかけ 小松菜のくるみ和え 金時煮豆	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草のボン酢和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 オクラ納豆 梅干し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 厚焼き卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 サバの塩焼き とろろ芋 カリフラワーの梅おかか和え
	【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 60.7 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 74.9 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 361 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 69.9 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 和風スパゲティソテー ほうれん草の錦糸和え オレンジ 牛乳	ご飯 ホキの和風ムニエル 大根サラダ 菜の花のお浸し フルーツミックス 牛乳	菜飯 オムレツデミソースかけ アスパラサラダ 白菜の甘酢和え りんご 牛乳	ご飯 ホキの野菜あんかけ 茹子の肉味噌炒め キャベツの即席漬け オレンジ 牛乳	★土用丑の日★ うな井鰻 清汁 胡瓜と茗荷の酢の物 フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏肉の照り焼き 大根の甘酢和え ほうれん草の胡麻和え りんご 牛乳
	【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 22.7 g 【炭水化物】 109.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 85.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 83.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 27.8 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	クリームワッフル	ひんやりムース(抹茶)	苺クレープ	ババロアシュークリーム	黒蜜パンケーキ	抹茶まんじゅう	たいやき
	【エネルギー】 741 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 22.7 g 【炭水化物】 109.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 85.3 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 1.4 g	【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 83.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 556 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 83.2 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 690 kcal 【たんぱく質】 27.8 g 【脂質】 20.0 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 660 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 19.0 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 2.1 g
	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め ブロッコリーサラダ 枝豆おろし	ご飯 清汁 ほっけの梅葱焼き 冷奴大葉味噌かけ 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め ネバネバサラダ たくあん漬け	ご飯 みそ汁 サバの薬味醤油かけ ニラともやしの炒め物 なめこおろし	ご飯 スープ 鶏肉の活部煮 春雨サラダ 葱味噌にんにく	ご飯 みそ汁 豆腐のそばろあんかけ 野菜ソテー つば漬け	ご飯 かき卵汁 鰯のごま醤油焼き もやしとひじき和え しば漬け
	【エネルギー】 472 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 13.9 g 【炭水化物】 79.2 g 【塩分】 3.7 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 57.6 g 【塩分】 3.1 g

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R4年7月24日迄