



週間予定献立表



	7月4日（月）	7月5日（火）	7月6日（水）	7月7日（木）	7月8日（金）	7月9日（土）	7月10日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 温泉卵 オクラのおかか和え	ご飯 みそ汁 鰯の西京焼き 切干大根の煮物 しそこんぶ	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ 菜の花のおかか和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 白菜と車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め おから炒り 味付け海苔	ご飯 みそ汁 ミートボールのあんかけ ひじき煮 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 とろろ芋 アスパラのおかか和え
	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 15.8 g 【脂質】 6.9 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 57.0 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 365 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 4.3 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 72.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 398 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 ホキのカレームニエル アスパラとかニ和え 大根の梅和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め 春雨サラダ 青梗菜のお浸し りんご 牛乳	ご飯 アジの梅おろしかけ ポテトサラダ 胡瓜の即席漬け オレンジ 牛乳	★七夕メニュー★ 七夕そうめん 天ぷら (海老・かき揚げ・南瓜・ピーマン) モロヘイヤのお浸し メロン・ヤクルト	ご飯 鶏肉のトマト煮込み 揚げ茄子生姜醤油和え 青梗菜の辛子和え フルーツミックス 牛乳	ゆかりご飯 ホキのバター醤油焼き 和風スパゲティソース 胡瓜とわかめの酢の物 オレンジ 牛乳	ご飯 ハンバーグデミソース パンプキンサラダ 夏野菜和え りんご 牛乳
	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 82.0 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 710 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 111.9 g 【塩分】 5.1 g	【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 99.1 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 733 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 31.3 g 【炭水化物】 85.6 g 【塩分】 2.7 g
昼食・おやつ	クリームワッフル	カエデの実	黒蜜パンケーキ	ひんやりムース(バニラ)	レーズン蒸しパン	黒糖まんじゅう	エクレア
	【エネルギー】 608 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 659 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 26.1 g 【炭水化物】 82.0 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 710 kcal 【たんぱく質】 26.3 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 111.9 g 【塩分】 5.1 g	【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 18.6 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 98.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 99.1 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 733 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 31.3 g 【炭水化物】 85.6 g 【塩分】 2.7 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉と大豆の煮物 マカロニサラダ しば漬け	ご飯 清汁 サバのスタミナ焼き もずくと長芋和え 野菜菜漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉のごま焼き 野菜ソテー つば漬け	ご飯 清汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ 鶏ささみの和え物 白菜の浅漬け	ご飯 みそ汁 ホタテ入り卵焼き いんげんとツナの和え物 大根と人参のピリ辛和え	ご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め 大根とたらこ炒め 青かつば漬け	ご飯 清汁 鰯の山椒味噌焼き 里芋のそばろ煮 たくあん漬け
	【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.9 g
	【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.9 g
	【エネルギー】 491 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 69.4 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 428 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 58.2 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 484 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 499 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 69.6 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 10.0 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.9 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10日迄