

# 週間予定献立表

	8月14日 (月)	8月15日 (火)	8月16日 (水)	8月17日 (木)	8月18日 (金)	8月19日 (土)	8月20日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き オクラのおかか和え 味付け海苔 【エネルギー】 321 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 ひじき煮 梅干し 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 3.3 g	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ 青梗菜と油揚げの炒め煮 ふりかけ 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き おから炒り アスパラのお浸し 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 4.2 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 厚焼き卵 のり佃煮 【エネルギー】 393 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 3.3 g
	ご飯 豚肉のスタミナ炒め 春雨サラダ ほうれん草のごま和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.3 g	★お盆メニュー★ 五目ご飯 冷や汁 天ぷら モロヘイヤのお浸し ぶどう・牛乳 【エネルギー】 798 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 3.8 g	ご飯 オムレツミートソースかけ スパゲティサラダ 青梗菜の生姜和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.5 g	★麺メニュー★ とろろそば 茄子の肉味噌炒め ほうれん草のポン酢和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 麻婆豆腐 ポテトサラダ 小松菜のナムル バナナ 牛乳 【エネルギー】 821 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.3 g	ご飯 白身魚の野菜マヨ焼き ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 680 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 鶏肉の照り焼き もやしと胡瓜のごま酢和え 枝豆おろし りんご 牛乳 【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 3.6 g
昼食・おやつ	ひんやりバニラムース	レモンクレープ	エクレア	黒蜜パンケーキ	黒糖まんじゅう	ココアワッフル	カスタードケーキ
	【エネルギー】 668 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 798 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 3.8 g	【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 95.3 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 821 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 680 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 84.0 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 624 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 3.6 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ いんげんのマヨ和え 白菜漬け 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 5.9 g	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 さつま芋サラダ 野沢菜漬け 【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と大根の煮物 カリフラワーソテー 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.5 g	ご飯 わかめスープ スペイン風卵焼き 菜の花とベーコンソテー しば漬け 【エネルギー】 478 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 南瓜煮 青かつぱ漬け 【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 75.6 g 【塩分】 4.2 g	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め 和風マカロニサラダ たくあん漬け 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 ##### g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の梅葱焼き キャベツのわさび和え さくら漬け 【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 ##### g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 ##### g 【塩分】 3.4 g

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

掲示期限 R5年8月20日迄