



# 週間予定献立表 7月



	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)	7月9日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き とろろ芋 ほうれん草のお浸し</p> <p>【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め ラジウム卵 金時煮豆</p> <p>【エネルギー】 442 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し</p> <p>【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 13.8 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 67.8 g 【塩分】 4.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 海老団子のあんかけ ひじき煮 たいみそ</p> <p>【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 切干大根の煮物 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 320 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 2.8 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 がんもの含め煮 青梗菜と油揚げの炒め煮 味かつおふりかけ</p> <p>【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 2.6 g</p>
	<p>朝食 おやつ</p>	<p>ご飯 豚井風煮 マカロニサラダ オクラとツナ和え オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 743 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 25.5 g 【炭水化物】 103.3 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>菜飯 豆腐の中華煮 さつま芋の含め煮 大根の梅和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 587 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 2.2 g</p>	<p>ご飯 鱈のバター醤油焼き ブロッコリーソテー 青梗菜と笹かまのお浸し りんご 牛乳</p> <p>【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 14.7 g 【炭水化物】 92.6 g 【塩分】 1.6 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 胡瓜ともずく酢 オレンジ 牛乳</p> <p>【エネルギー】 745 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 106.1 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>★七夕メニュー★ 七夕そうめん 天ぷら (海老・かき揚げ・ピーマン・南瓜) モロヘイヤのお浸し メロン・ヤクルト</p> <p>【エネルギー】 602 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 3.5 g</p>	<p>ご飯 鶏肉のトマト煮込み 和風スパゲッティソテー 小松菜の胡麻和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 23.4 g 【脂質】 22.9 g 【炭水化物】 86.9 g 【塩分】 2.2 g</p>
<p>しっとり大福 ココアワッフル カスタードケーキ 焼きドーナツ(豆乳) ひんやりバニラムース 白桃クレープ 黒糖まんじゅう</p>	<p>ご飯 清汁 サバの味噌焼き 小松菜のおろし和え さくら漬け</p> <p>【エネルギー】 396 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 57.2 g 【塩分】 3.6 g</p>	<p>ご飯 豚汁 鶏肉と大豆の煮物 アスパラサラダ しば漬け</p> <p>【エネルギー】 483 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 清汁 豚肉の胡麻味噌炒め 揚げ茄子のポン酢がけ 野沢菜漬け</p> <p>【エネルギー】 522 kcal 【たんぱく質】 17.2 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け 大根とたらこ炒め つば漬け</p> <p>【エネルギー】 457 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 64.5 g 【塩分】 2.8 g</p>	<p>ご飯 清汁 オムレツのデミソースかけ 鶏ささみの和え物 白菜の浅漬け</p> <p>【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 55.7 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>わかめご飯 みそ汁 ホキの煮付け 南瓜煮 いんげんの生姜和え</p> <p>【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 73.9 g 【塩分】 3.4 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 鶏肉の脷部煮 カリフラワーサラダ 赤かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.8 g</p>

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 R5年7月9日迄