

# 週間予定献立表

	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)	7月16日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし 梅干し 【エネルギー】 403 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 66.8 g 【塩分】 5.2 g	ご飯 みそ汁 高野と枝豆の卵とじ とろろ芋 菜の花のお浸し 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 4.6 g 【炭水化物】 71.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 温泉卵 わらびのお浸し 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 9.8 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き ほうれん草のお浸し 味付け海苔 【エネルギー】 299 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 54.9 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 えび団子のおんかけ 切り干し大根の煮物 のり佃煮 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあん 青梗菜と油揚げの炒め煮 金時煮豆 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 11.7 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 麻婆豆腐 パンプキンサラダ 青梗菜のナムル りんご 牛乳 【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 31.7 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鶏肉とピーマンの炒め物 豆腐のかにあんかけ オクラとなめこ和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 2.2 g	★おすすめメニュー★ 五穀と梅しそご飯 ほっけの塩焼き 大根サラダ 小松菜の磯和え フルーツミックス・牛乳 【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 77.1 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 おろしハンバーグ スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳 【エネルギー】 730 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 26.3 g 【炭水化物】 99.9 g 【塩分】 4.4 g	ご飯 青椒肉絲 白菜の酢の物 ブロッコリーサラダ フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 たらのカレー焼き ポテトサラダ ほうれん草の梅おかか和え オレンジ 牛乳 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き ビーフソテー 小松菜の酢味噌和え りんご 牛乳 【エネルギー】 788 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 95.6 g 【塩分】 2.2 g
昼食・おやつ	エクレア	抹茶まんじゅう	ココアワッフル	ひんやりムース(小豆)	いちごクレープ	焼きドーナツ(チョコ)	カスタードケーキ
	【エネルギー】 727 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 31.7 g 【炭水化物】 83.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 92.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 568 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 77.1 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 730 kcal 【たんぱく質】 23.1 g 【脂質】 26.3 g 【炭水化物】 99.9 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 103.9 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 788 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 31.2 g 【炭水化物】 95.6 g 【塩分】 2.2 g
夕食	ご飯 清まし汁 鯖の照り焼き もやしとひじきの和え物 青かつば漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 オムレツミートソースがけ いんげんとツナサラダ 白菜漬け 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 豚肉のピリ辛炒め わかめのマヨサラダ さくら漬け 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き 野菜大豆煮 青梗菜のお浸し 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清まし汁 豆腐のそぼろあんかけ 茄子の味噌炒め しば漬け 【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め もずくと長芋和え たくあん漬け 【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 アジの胡麻醤油焼き 南瓜煮 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 3.1 g
	【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 389 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 61.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 461 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 62.2 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 73.1 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 R5年月日迄