



週間予定献立表

	7月17日 (月)	7月18日 (火)	7月19日 (水)	7月20日 (木)	7月21日 (金)	7月22日 (土)	7月23日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 温泉卵 うぐいす豆 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 16.9 g 【炭水化物】 71.4 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 菜の花のごまドレ和え ふりかけ 【エネルギー】 312 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 2.2 g 【炭水化物】 55.9 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め とろろ芋 わらびのお浸し 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ ほうれん草のポン酢和え たいみそ 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 67.2 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の炒め煮 オクラとツナ和え 味付け海苔 【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 4.7 g 【炭水化物】 58.5 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 梅干し 【エネルギー】 437 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 69.1 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 厚焼き卵 わらびのお浸し 【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
	ご飯 鱈の梅焼き 白菜の炒り煮 オクラのお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 豚肉のカレー炒め ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳 【エネルギー】 724 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 102.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 オムレツミートソースかけ 和風スパゲティソテー ほうれん草の錦糸和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鱈のバター醤油焼き 大根サラダ 菜の花のお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 1.5 g	★郷土料理メニュー★ 梅しらすご飯 あごカツ がじつ和え 明石焼き風たこ焼き オレンジ・牛乳 【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 アジのしそおろしかけ キャベツと高野豆腐のあっさり煮 胡瓜の甘酢和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 4.7 g	ご飯 ハンバーグデミソースかけ マカロニサラダ 小松菜のお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 787 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 102.9 g 【塩分】 3.8 g
昼食・おやつ	抹茶まんじゅう	ココアワッフル	ひんやり抹茶ムース	いちごクレープ	焼きドーナツ (チョコ)	カスタードケーキ	エクレア
	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 27.7 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 96.9 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 724 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 102.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 674 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 595 kcal 【たんぱく質】 26.7 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 10.2 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 4.7 g	【エネルギー】 787 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 102.9 g 【塩分】 3.8 g
夕食	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根のマヨ和え さくら漬け 【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐の中華煮 ブロッコリーサラダ しば漬け 【エネルギー】 380 kcal 【たんぱく質】 13.5 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 61.3 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 冷奴 青かつば漬け 【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 55.3 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め ひじき煮 たくあん漬け 【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鯖の薬味醤油かけ にらともやしの炒め物 なめこおろし 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 スープ 鶏肉の活部煮 いんげんサラダ ねぎ味噌 【エネルギー】 492 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 11.4 g 【炭水化物】 76.1 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 みそ汁 豆腐のそばろあんかけ 野菜ソテー つば漬け 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.5 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7月23日迄