



# 週間予定献立表

	7月24日 (月)	7月25日 (火)	7月26日 (水)	7月27日 (木)	7月28日 (金)	7月29日 (土)	7月30日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 うぐいす豆 【エネルギー】 381 kcal 【たんぱく質】 14.5 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 ラジウム卵 アスパラのお浸し 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 菜の花のお浸し 野菜ふりかけ 【エネルギー】 332 kcal 【たんぱく質】 12.3 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 57.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ ポトフ 味付け海苔 【エネルギー】 407 kcal 【たんぱく質】 11.3 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 12.5 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのなめ茸和え 【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.0 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 65.0 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 小松菜の錦糸和え たいみそ 【エネルギー】 338 kcal 【たんぱく質】 10.4 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 3.1 g
	<b>チャーハン</b> 鱈の中華風あんかけ 海老焼売 ほうれん草の胡麻和え フルーツミックス 牛乳	ご飯 オムレツのトマトソースかけ わかめマヨサラダ 白菜とかまぼこのお浸し バナナ 牛乳	<b>ひじきご飯</b> 清汁 カレイの照り焼き ブロッコリーの和風ドレ和え すいか 牛乳	ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ オクラのお浸し オレンジ 牛乳	ご飯 鱈のごま醤油焼き ゴーヤーの卵とじ ほうれん草のしらす和え フルーツミックス 牛乳	<b>★おすすめメニュー★</b> ゆかりご飯 <b>横須賀海軍カレーコロッケ</b> 夏野菜和え モロヘイヤのお浸し バナナ・牛乳	<b>★土用丑の日★</b> うな井鰻 清汁 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳
<b>おやつ</b> ココアワッフル	ひんやり小豆ムース	エクレア	抹茶まんじゅう	カスタードケーキ	焼きドーナツ(チョコ)	レモンクレープ	
【エネルギー】 680 kcal 【たんぱく質】 31.2 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 626 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 88.7 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 79.2 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 804 kcal 【たんぱく質】 23.9 g 【脂質】 25.6 g 【炭水化物】 117.6 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 16.5 g 【炭水化物】 93.3 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 652 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 19.8 g 【炭水化物】 85.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 26.9 g 【脂質】 24.3 g 【炭水化物】 72.2 g 【塩分】 2.7 g	
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め もやしとひじき和え しば漬け 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 60.2 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き いんげんの味噌炒め もずく酢 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 鶏肉とキャベツの塩炒め オクラとトマトのせ冷奴 ねぎみそにんにく 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 65.9 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 清汁 アジの南蛮漬け カリフラワーソテー 野沢菜漬け 【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 11.6 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 鶏肉のトマト煮込み アスパラのマヨ和え さくら漬け 【エネルギー】 453 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 62.0 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 サバの味噌焼き もやしと梅ドレ和え たくあん漬け 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 59.2 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 鶏肉の照り焼き 大根のマスタードサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 3.5 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30日迄