



週間予定献立表



	7月31日 (月)	8月1日 (火)	8月2日 (水)	8月3日 (木)	8月4日 (金)	8月5日 (土)	8月6日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花のごまドレ和え のり佃煮 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 13.3 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 59.5 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 金時煮豆 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 11.6 g 【脂質】 6.1 g 【炭水化物】 78.5 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 みそ汁 えび団子のあんかけ ひき煮 わらびのお浸し 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 4.1 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 切干大根の煮物 味付け海苔 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 3.0 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし 梅干し 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 8.0 g 【炭水化物】 66.6 g 【塩分】 5.1 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 温泉卵 アスパラのお浸し 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.8 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚の西京焼き 青梗菜と油揚げの炒め煮 ぶりかけ 【エネルギー】 352 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 57.0 g 【塩分】 1.9 g
	ご飯 麻婆豆腐 ベーコンポテトサラダ 小松菜のナムル オレンジ 牛乳 【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 109.6 g 【塩分】 2.4 g	🌸用所記念日🌸 赤飯・清汁 赤魚の塩焼き 厚揚げと冬瓜のあんかけ 茶碗蒸し ぶどう・オレンジ・牛乳 練りきり	ご飯 鶏肉のトマト煮込み ブロッコリーサラダ 胡瓜の即席漬け すいか 牛乳 ココアワッフル	ご飯 鱈の野菜あんかけ 野菜大豆煮 オクラのお浸し バナナ 牛乳 エクレア	ご飯 豚丼風煮 いんげんとツナサラダ カリフラワーのおかか和え りんご 牛乳 いちごクレープ	ご飯 鯖の梅葱焼き じゃが芋の煮物 モロヘイヤのお浸し オレンジ 牛乳 黒蜜パンケーキ	ご飯 豚肉と玉葱の生姜焼き カリフラワーサラダ 小松菜の磯和え バナナ 牛乳 黒糖まんじゅう
昼食・おやつ	ひんやりいちごムース 【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 29.2 g 【炭水化物】 109.6 g 【塩分】 2.4 g	練りきり 【エネルギー】 669 kcal 【たんぱく質】 33.7 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.9 g	ココアワッフル 【エネルギー】 587 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 18.8 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 2.1 g	エクレア 【エネルギー】 585 kcal 【たんぱく質】 27.4 g 【脂質】 13.6 g 【炭水化物】 87.1 g 【塩分】 1.5 g	いちごクレープ 【エネルギー】 699 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 29.8 g 【炭水化物】 81.9 g 【塩分】 2.2 g	黒蜜パンケーキ 【エネルギー】 611 kcal 【たんぱく質】 25.7 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 91.5 g 【塩分】 2.8 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 758 kcal 【たんぱく質】 28.4 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 105.9 g 【塩分】 1.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 アジの香味焼き 大根としらすの梅ドレ和え つば漬け 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 オムレツきのこあんかけ いんげんのマヨ和え しば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 豆腐のカニあんかけ 枝豆おろし 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 豚肉のさっぱり炒め ほうれん草のソテー 青かつば漬け 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 みそ汁 和風卵焼き 五目炒め さくら漬け 【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 清汁 鶏肉のごま焼き 冷奴 胡瓜の即席漬け 【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き 夏野菜おろし いんげんのごま和え 【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 71.8 g 【塩分】 3.5 g
	つば漬け 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.4 g	しば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 60.8 g 【塩分】 2.4 g	枝豆おろし 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 7.2 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 4.1 g	青かつば漬け 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 70.5 g 【塩分】 3.6 g	さくら漬け 【エネルギー】 423 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.6 g	冷奴 【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.9 g	いんげんのごま和え 【エネルギー】 490 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 71.8 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8月6日迄