



週間予定献立表



	8月21日 (月)	8月22日 (火)	8月23日 (水)	8月24日 (木)	8月25日 (金)	8月26日 (土)	8月27日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 菜の花の錦糸和え たらこふりかけ 【エネルギー】 362 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 厚揚げの味噌炒め ラジウム卵 うぐいす豆 【エネルギー】 467 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 梅干し 【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ほうれん草のポン酢和え たいみそ 【エネルギー】 331 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.0 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】 393 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 とろろ芋 わらびのおかか和え 【エネルギー】 410 kcal 【たんぱく質】 12.8 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 77.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 青梗菜と油揚げの炒め煮 のり佃煮 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 3.0 g
	ご飯 アジのしそおろしかけ カリフラワーサラダ オクラとなめこ和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 28.1 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 3.7 g	ご飯 回鍋肉 ポテトサラダ 青梗菜とかまぼこの生姜和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 116.0 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 鱈のスタミナ焼き ほうれん草の胡麻和え もずく酢 りんご 牛乳 【エネルギー】 632 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 82.6 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 親子煮 ブロッコリーとツナサラダ 白菜の胡麻マヨ和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 88.3 g 【塩分】 2.1 g	★おすすめメニュー★ ご飯 完熟トマトとベーコンコロッケ 大根のマスタードサラダ 菜の花の錦糸和え オレンジ・牛乳 【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 和風きのこハンバーグ カリフラワーサラダ モロヘイヤのお浸し りんご 牛乳 【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 25.0 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鱈のコーンマヨ焼き もやしとわかめの炒め物 白菜のお浸し バナナ 牛乳 【エネルギー】 766 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 108.2 g 【塩分】 2.5 g
昼食・おやつ	苺クレープ 【エネルギー】 599 kcal 【たんぱく質】 28.1 g 【脂質】 14.0 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 3.7 g	メープルパンケーキ 【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 23.8 g 【脂質】 25.1 g 【炭水化物】 116.0 g 【塩分】 2.6 g	ひんやり小豆ムース 【エネルギー】 632 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 82.6 g 【塩分】 2.4 g	ココアワッフル 【エネルギー】 706 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 26.2 g 【炭水化物】 88.3 g 【塩分】 2.1 g	焼きドーナツ (豆乳) 【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 76.6 g 【塩分】 2.3 g	カエデの実 【エネルギー】 670 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 25.0 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.2 g	黒糖まんじゅう 【エネルギー】 766 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 24.7 g 【炭水化物】 108.2 g 【塩分】 2.5 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚肉のキムチ炒め いんげんとツナサラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 513 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 2.3 g	ゆかりご飯 みそ汁 鱈の煮付け 夏野菜のせ冷奴 たくあん漬け 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 59.6 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 かき卵汁 豆腐のピリ辛みそあんかけ 鶏ささみの和え物 しば漬け 【エネルギー】 418 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 9.9 g 【炭水化物】 58.6 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 清汁 サバの味噌焼き 大根の甘酢和え つば漬け 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 58.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏の唐揚げ ひじきとツナの煮物 さくら漬け 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 70.0 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 ほっけ塩焼き 南瓜煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 4.0 g	ご飯 みそ汁 豚肉のカレー炒め キャベツのツナ和え めかぶ 【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 60.9 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8月27日迄