

週間予定献立表

	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)	7月14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】 384 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 74.5 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー カリフラワーのゆかり和え かつおふりかけ 【エネルギー】 335 kcal 【たんぱく質】 10.2 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し 【エネルギー】 406 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ラジウム卵 菜の花のお浸し 【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 10.4 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 切干大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 61.6 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 青梗菜と油揚げの炒め煮 味付け海苔 【エネルギー】 376 kcal 【たんぱく質】 11.2 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 ひじき煮 たいみそ 【エネルギー】 333 kcal 【たんぱく質】 10.8 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 59.1 g 【塩分】 2.9 g
	ご飯 麻婆豆腐 ビーフンソテー 胡瓜の生姜即席漬け りんご 牛乳 【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 鶏肉の胡麻焼き 大根サラダ 小松菜と塩昆布のお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 オムレツミートソースかけ キャベツとささみのポン酢和え ブロッコリーの辛子和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 1.7 g	★おすすめメニュー★ ひじきご飯 里芋コロッケ 春雨サラダ 夏野菜和え オレンジ・牛乳 【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 ハンバーグカレーソースかけ マカロニサラダ 小松菜の磯和え りんご 牛乳 【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 豚丼風煮 ほうれん草とベーコンソテー カリフラワーの胡麻和え フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 758 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 27.1 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 鰯のバター醤油焼き 金平ごぼう キャベツのゆかり和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 81.6 g 【塩分】 1.2 g
昼食・おやつ	ココアワッフル	蒸しカスタードケーキ	抹茶まんじゅう	ひんやりバニラムース	苺クレープ	どらやき	抹茶パンケーキ
	【エネルギー】 634 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 637 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 93.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 605 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 591 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 18.0 g 【炭水化物】 91.3 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 693 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 23.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 758 kcal 【たんぱく質】 22.3 g 【脂質】 27.1 g 【炭水化物】 102.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 597 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 81.6 g 【塩分】 1.2 g
夕食	ご飯 清汁 ホキの煮付け 南瓜煮 ねぎみそにんにく 【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐の卵とじ煮 ごぼうと豚肉の炒り煮 さくら漬け 【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 清汁 サバの照り焼き 茹子の味噌炒め たくあん漬け 【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 中華スープ チンジャオロース パンプキンサラダ 青梗菜のナムル 【エネルギー】 552 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.6 g	ゆかりご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き さつま芋の含め煮 モロヘイヤのお浸し 【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 76.3 g 【塩分】 3.9 g	ご飯 みそ汁 かに玉風甘酢あんかけ わかめのマヨサラダ しば漬け 【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き カニ豆腐 青かつぱ漬け 【エネルギー】 544 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.0 g
	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 4.1 g	【エネルギー】 413 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 60.5 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 552 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 64.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 436 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 76.3 g 【塩分】 3.9 g	【エネルギー】 417 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 12.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 544 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.0 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 R6年7月13日迄