



週間予定献立表

	7月22日（月）	7月23日（火）	7月24日（水）	7月25日（木）	7月26日（金）	7月27日（土）	7月28日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き 菜の花のごまドレ和え ふりかけ	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 おから炒り のり佃煮	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き とろろ芋 アスパラのお浸し	ご飯 みそ汁 厚揚げの野菜あん ひじき煮 梅干し	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	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー ほうれん草の京風白和え オクラのお浸し
	【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 12.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 56.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 408 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 68.2 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 363 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 8.1 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 373 kcal 【たんぱく質】 10.6 g 【脂質】 14.6 g 【炭水化物】 63.6 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.9 g
	ご飯 鶏のから揚げ スパゲティソテー 枝豆おろし バナナ 牛乳	ご飯 豆腐の中華煮 焼き餃子 小松菜のナムル オレンジ 牛乳	★★土用丑の日★★ うな井 清汁 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ わかめのマヨサラダ 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳	菜飯 冷やし豚しゃぶボン酢かけ ごぼうサラダ 小松菜のわさび和え すいか 牛乳	ご飯 鰯のスタミナ焼き 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し フルーツミックス 牛乳	ご飯 豚肉のピリ辛炒め パンプキンサラダ 小松菜のボン酢和え バナナ 牛乳
	焼きドーナツ（豆乳）	黒蜜パンケーキ	ひんやり苺ムース	しっとり大福	まんじゅう	どら焼き	ワッフル
昼食・おやつ	【エネルギー】 686 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 102.7 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 583 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 16.0 g 【炭水化物】 89.1 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 610 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 24.2 g 【炭水化物】 72.8 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 657 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 17.8 g 【炭水化物】 102.8 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 684 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 91.6 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 629 kcal 【たんぱく質】 25.8 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 97.6 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 798 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 33.7 g 【炭水化物】 95.0 g 【塩分】 1.9 g
	ご飯 みそ汁 鰹の煮付け キャベツのピリ辛和え つば漬け	ゆかりご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 金平ごぼう オクラのおろし和え	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 もやしとひじき和え しば漬け	ご飯 清汁 ほっけの塩焼き 冷奴 青かつば漬け	ご飯 中華スープ かに玉風甘酢あんかけ 鶏ささみの和え物 ブロッコリーのおかか和え	ご飯 わかめスープ 鶏肉のトマト煮込み いんげんのマヨサラダ 菜の花のなめ茸和え	ご飯 みそ汁 アジの南蛮漬け カリフラワーソテー さくら漬け
	【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 1.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.9 g	【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 4.4 g	【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 69.9 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 388 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 57.1 g 【塩分】 3.1 g	【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 15.2 g 【脂質】 8.4 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 15.3 g 【脂質】 12.9 g 【炭水化物】 61.0 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 7.0 g 【炭水化物】 63.9 g 【塩分】 2.4 g
	夕食						

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28日迄