

週間予定献立表

振替休日

	8月12日(月)	8月13日(火)	8月14日(水)	8月15日(木)	8月16日(金)	8月17日(土)	8月18日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ ブロッコリーソテー のり佃煮 【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 8.8 g 【炭水化物】 61.1 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 温泉玉子 うぐいす豆 【エネルギー】 454 kcal 【たんぱく質】 17.1 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 高野豆腐と枝豆の玉子どじ ひじき煮 ふりかけ 【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 60.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 あじの塩焼き 切り干し大根の煮物 梅干し 【エネルギー】 327 kcal 【たんぱく質】 12.9 g 【脂質】 2.7 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し 【エネルギー】 392 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.3 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】 381 kcal 【たんぱく質】 11.0 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー とろろ芋 菜の花のお浸し 【エネルギー】 385 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 70.7 g 【塩分】 2.3 g
	ご飯 ほっけの塩焼き マカロニサラダ 冷やしトマト オレンジ 牛乳 【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 23.3 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.3 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 鶏肉の山椒焼き 茄子の味噌炒め キャベツの生姜和え りんご 牛乳 【エネルギー】 601 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 93.3 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 ホキのカレームニエル 春雨サラダ ほうれん草の梅おほかね和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 648 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 90.1 g 【塩分】 3.3 g	✨お盆メニュー✨ 五目ご飯・冷や汁 天ぷら (エビ・カボチャ・かき揚げ) モロヘイヤのお浸し スイカ・牛乳 【エネルギー】 715 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 106.2 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 鶏肉のトマト煮込み スパゲティサラダ 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳 【エネルギー】 649 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 20.7 g 【炭水化物】 92.2 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル もずくとトマトの酢の物 バナナ 牛乳 【エネルギー】 619 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 90.7 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 タラの煮付け いんげんサラダ 白菜のお浸し オレンジ 牛乳 【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 26.8 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 2.1 g
昼食・おやつ	ワッフル	カスタード蒸しケーキ	ひんやりいちごムース	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	黒蜜パンケーキ	たいやき
夕食	ご飯 かき玉汁 焼き肉 野菜ソテー しば漬け 【エネルギー】 471 kcal 【たんぱく質】 19.7 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 53.4 g 【塩分】 3.5 g	ご飯 みそ汁 鯖のスタミナ焼き かひらわーとじゃが芋のマヨサラダ 小松菜の錦糸和え 【エネルギー】 462 kcal 【たんぱく質】 21.0 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 60.9 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 ワンタン汁 チンジャオロースー さつま芋の含め煮 野沢菜漬け 【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 75.8 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 スープ スペイン風玉子焼き 菜の花とベーコンソテー 大葉味噌 【エネルギー】 528 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 17.2 g 【炭水化物】 71.9 g 【塩分】 3.7 g	ゆかりご飯 みそ汁 タラのバター醤油焼き カリフラワーソテー 胡瓜の甘酢和え 【エネルギー】 379 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 5.1 g 【炭水化物】 61.9 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き さつま芋サラダ 青かつば漬け 【エネルギー】 536 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 74.7 g 【塩分】 3.8 g	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き ごぼうサラダ 野沢菜漬け 【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 20.4 g 【炭水化物】 65.8 g 【塩分】 2.9 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8月18日迄