



週間予定献立表



	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)	8月1日(木)	8月2日(金)	8月3日(土)	8月4日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆おろし わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 京がんもの煮物 ほうれん草の胡麻ドレ和え たいみそ	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め とろろ芋 金時煮豆	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の炒め煮 温泉玉子 菜の花の胡麻ドレ和え	ご飯 みそ汁 海老団子の煮物 ひじき煮 ふりかけ	ご飯 みそ汁 ソーセージと野菜ソテー ブロッコリーのおかか和え 味付けのり	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 厚焼き玉子 梅干し
	【エネルギー】408 kcal 【たんぱく質】16.1 g 【脂質】8.0 g 【炭水化物】66.8 g 【塩分】3.0 g	【エネルギー】326 kcal 【たんぱく質】9.1 g 【脂質】3.8 g 【炭水化物】61.5 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】423 kcal 【たんぱく質】12.6 g 【脂質】2.6 g 【炭水化物】86.1 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】390 kcal 【たんぱく質】17.3 g 【脂質】9.0 g 【炭水化物】57.8 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】333 kcal 【たんぱく質】11.4 g 【脂質】3.8 g 【炭水化物】63.1 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】349 kcal 【たんぱく質】11.3 g 【脂質】7.7 g 【炭水化物】57.7 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】388 kcal 【たんぱく質】13.3 g 【脂質】7.3 g 【炭水化物】65.2 g 【塩分】3.9 g
	ご飯 ホキのカレームニエル もずくと長芋和え 菜の花のお浸し フルーツミックス 牛乳	しその実わかめご飯 北見たまコロッパ 春雨サラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	ご飯 麻婆豆腐 ベーコンポテトサラダ 小松菜のナムル スイカ 牛乳	祝 開所記念日 赤飯・清まし汁 カラスカレイの照り焼き 厚揚げと冬瓜のあんかけ 茶碗蒸し ぶどう・オレンジ・牛乳	ご飯 オムレツデミソースかけ いんげんのマヨ和え 胡瓜とわかめの酢の物 りんご 牛乳	ご飯 豚肉のさっぱり炒め 大根サラダ オクラの梅和え バナナ 牛乳	ご飯 アジの薬味醤油かけ 金平ごぼう カリフラワーの胡麻和え オレンジ 牛乳
	【エネルギー】603 kcal 【たんぱく質】24.1 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】91.1 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】575 kcal 【たんぱく質】13.3 g 【脂質】23.0 g 【炭水化物】90.2 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】762 kcal 【たんぱく質】22.4 g 【脂質】25.8 g 【炭水化物】108.5 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】716 kcal 【たんぱく質】36.0 g 【脂質】13.3 g 【炭水化物】110.7 g 【塩分】4.5 g	【エネルギー】601 kcal 【たんぱく質】20.8 g 【脂質】21.1 g 【炭水化物】79.9 g 【塩分】1.6 g	【エネルギー】716 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】26.3 g 【炭水化物】95.2 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】573 kcal 【たんぱく質】25.4 g 【脂質】14.1 g 【炭水化物】84.2 g 【塩分】1.7 g
昼食・おやつ	カスタードケーキ	バナナクレープ	抹茶パンケーキ	紅白まんじゅう	ココアワッフル	ひんやりイチゴムース	焼きドーナツ(チョコ)
	【エネルギー】603 kcal 【たんぱく質】24.1 g 【脂質】14.7 g 【炭水化物】91.1 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】575 kcal 【たんぱく質】13.3 g 【脂質】23.0 g 【炭水化物】90.2 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】762 kcal 【たんぱく質】22.4 g 【脂質】25.8 g 【炭水化物】108.5 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】716 kcal 【たんぱく質】36.0 g 【脂質】13.3 g 【炭水化物】110.7 g 【塩分】4.5 g	【エネルギー】601 kcal 【たんぱく質】20.8 g 【脂質】21.1 g 【炭水化物】79.9 g 【塩分】1.6 g	【エネルギー】716 kcal 【たんぱく質】23.3 g 【脂質】26.3 g 【炭水化物】95.2 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】573 kcal 【たんぱく質】25.4 g 【脂質】14.1 g 【炭水化物】84.2 g 【塩分】1.7 g
	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 もやしの梅ドレ和え たくあん漬け	ご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き 大根のマスタードサラダ 青かつぱ付け	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き キャベツの甘酢和え オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉のガリバタ醤油炒め ブロッコリーサラダ しば漬け	ゆかりご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ れんこんの五目炒め 枝豆おろし	ご飯 みそ汁 たらこのコーンマヨ焼き 野菜大豆煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め さつま芋の含め煮 野沢菜漬け
	【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】13.2 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】421 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】61.2 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】62.5 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】10.0 g 【炭水化物】68.9 g 【塩分】3.9 g	【エネルギー】524 kcal 【たんぱく質】20.4 g 【脂質】18.0 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】476 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】75.0 g 【塩分】1.9 g
夕食	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 もやしの梅ドレ和え たくあん漬け	ご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き 大根のマスタードサラダ 青かつぱ付け	ご飯 みそ汁 鯖の味噌焼き キャベツの甘酢和え オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 鶏肉のガリバタ醤油炒め ブロッコリーサラダ しば漬け	ゆかりご飯 みそ汁 豆腐のピリ辛味噌あんかけ れんこんの五目炒め 枝豆おろし	ご飯 みそ汁 たらこのコーンマヨ焼き 野菜大豆煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉の甘酢炒め さつま芋の含め煮 野沢菜漬け
	【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】13.2 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】421 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】61.2 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】62.5 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】10.0 g 【炭水化物】68.9 g 【塩分】3.9 g	【エネルギー】524 kcal 【たんぱく質】20.4 g 【脂質】18.0 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】476 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】75.0 g 【塩分】1.9 g
	【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】13.2 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】421 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】61.2 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】62.5 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】10.0 g 【炭水化物】68.9 g 【塩分】3.9 g	【エネルギー】524 kcal 【たんぱく質】20.4 g 【脂質】18.0 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】476 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】75.0 g 【塩分】1.9 g
	【エネルギー】450 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】13.2 g 【炭水化物】64.1 g 【塩分】3.6 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】15.3 g 【脂質】13.9 g 【炭水化物】60.3 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】421 kcal 【たんぱく質】20.9 g 【脂質】8.9 g 【炭水化物】61.2 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】435 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】13.1 g 【炭水化物】62.5 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】440 kcal 【たんぱく質】17.0 g 【脂質】10.0 g 【炭水化物】68.9 g 【塩分】3.9 g	【エネルギー】524 kcal 【たんぱく質】20.4 g 【脂質】18.0 g 【炭水化物】67.7 g 【塩分】2.9 g	【エネルギー】476 kcal 【たんぱく質】14.0 g 【脂質】11.6 g 【炭水化物】75.0 g 【塩分】1.9 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4日迄