



週間予定献立表

 7月15日(月)		7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝食	ご飯 みそ汁 白菜の炒り煮 納豆 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 温泉玉子 オクラのお浸し	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き とろろ芋 うぐいす豆	ご飯 みそ汁 豚ひきと車麩の煮物 京風白和え ふりかけ	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 たいみそ	ご飯 みそ汁 アジの塩焼き 金平ごぼう 梅干し	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 切り干し大根の煮物 のり佃煮
	【エネルギー】 390 kcal	【エネルギー】 388 kcal	【エネルギー】 396 kcal	【エネルギー】 396 kcal	【エネルギー】 384 kcal	【エネルギー】 308 kcal	【エネルギー】 365 kcal
	【たんぱく質】 14.3 g	【たんぱく質】 17.5 g	【たんぱく質】 16.8 g	【たんぱく質】 13.5 g	【たんぱく質】 11.4 g	【たんぱく質】 12.2 g	【たんぱく質】 11.0 g
	【脂質】 7.8 g	【脂質】 7.7 g	【脂質】 3.0 g	【脂質】 6.0 g	【脂質】 15.2 g	【脂質】 3.1 g	【脂質】 6.1 g
	【炭水化物】 64.0 g	【炭水化物】 60.1 g	【炭水化物】 75.4 g	【炭水化物】 66.9 g	【炭水化物】 64.3 g	【炭水化物】 55.7 g	【炭水化物】 66.6 g
	【塩分】 2.1 g	【塩分】 2.6 g	【塩分】 1.9 g	【塩分】 2.2 g	【塩分】 2.7 g	【塩分】 3.2 g	【塩分】 2.8 g
昼食・おやつ	わかめご飯 オムレツミートソースかけ シーザーサラダ ほうれん草の梅おかか オレンジ 牛乳	ご飯 アジの薬味醤油かけ パンプキンサラダ 胡瓜の即席漬け りんご 牛乳	冷やし中華 夏野菜の胡麻和え セロリの浅漬け メロン 牛乳	ご飯 鶏肉のガリバタ醤油炒め ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え バナナ 牛乳	ご飯 ほっけの梅葱焼き 春雨サラダ ほうれん草の錦糸和え オレンジ 牛乳	ご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根サラダ 菜の花のお浸し バナナ 牛乳	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ カリフラワーの中華和え 胡瓜の塩昆布和え フルーツミックス 牛乳
	黒糖まんじゅう	カスタードケーキ	ココアワッフル	メープルパンケーキ	ひんやりチョコムース	いちごクレープ	どらやき
	【エネルギー】 669 kcal	【エネルギー】 721 kcal	【エネルギー】 709 kcal	【エネルギー】 769 kcal	【エネルギー】 580 kcal	【エネルギー】 693 kcal	【エネルギー】 618 kcal
	【たんぱく質】 23.8 g	【たんぱく質】 30.6 g	【たんぱく質】 23.7 g	【たんぱく質】 23.4 g	【たんぱく質】 22.8 g	【たんぱく質】 27.1 g	【たんぱく質】 19.9 g
	【脂質】 20.7 g	【脂質】 24.0 g	【脂質】 17.2 g	【脂質】 22.9 g	【脂質】 15.9 g	【脂質】 25.4 g	【脂質】 15.2 g
	【炭水化物】 96.2 g	【炭水化物】 93.0 g	【炭水化物】 111.4 g	【炭水化物】 115.8 g	【炭水化物】 84.6 g	【炭水化物】 88.3 g	【炭水化物】 96.4 g
	【塩分】 3.3 g	【塩分】 2.6 g	【塩分】 9.0 g	【塩分】 1.8 g	【塩分】 2.4 g	【塩分】 2.6 g	【塩分】 2.3 g
夕食	ご飯 みそ汁 たらこのコーンマヨ焼き スパゲティソテー さくら漬け	ご飯 みそ汁 豚肉のスタミナ炒め ビーフンソテー 小松菜の酢味噌和え	ご飯 清まし汁 和風玉子焼き 大根のマヨ和え ねぎ味噌にんにく	菜飯 みそ汁 ホキの和風ムニエル もずくと長芋和え しば漬け	ご飯 ワンタン汁 麻婆豆腐 カニ焼売 なめこおろし	ご飯 みそ汁 鰯のスタミナ焼き 南瓜煮 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 豚肉と玉ねぎの生姜焼き ひじき煮 たくあん漬け
	【エネルギー】 533 kcal	【エネルギー】 537 kcal	【エネルギー】 483 kcal	【エネルギー】 430 kcal	【エネルギー】 491 kcal	【エネルギー】 446 kcal	【エネルギー】 536 kcal
	【たんぱく質】 20.5 g	【たんぱく質】 18.0 g	【たんぱく質】 18.3 g	【たんぱく質】 16.6 g	【たんぱく質】 17.4 g	【たんぱく質】 19.4 g	【たんぱく質】 19.0 g
	【脂質】 19.7 g	【脂質】 18.0 g	【脂質】 15.8 g	【脂質】 11.1 g	【脂質】 13.5 g	【脂質】 7.2 g	【脂質】 21.3 g
	【炭水化物】 65.9 g	【炭水化物】 71.0 g	【炭水化物】 63.2 g	【炭水化物】 62.5 g	【炭水化物】 71.9 g	【炭水化物】 73.3 g	【炭水化物】 63.9 g
	【塩分】 3.5 g	【塩分】 2.6 g	【塩分】 3.7 g	【塩分】 2.5 g	【塩分】 3.5 g	【塩分】 3.5 g	【塩分】 2.5 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21日迄