



週間予定献立表



	8月26日（月）	8月27日（火）	8月28日（水）	8月29日（木）	8月30日（金）	8月31日（土）	9月1日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 目玉焼き キャベツサラダ のり佃煮	ご飯 みそ汁 ふんわり天のあんかけ 青梗菜と油揚げの炒め煮 梅干し	ご飯 みそ汁 豚ひき肉と車麩の煮物 菜の花の錦糸和え 味付け海苔	ご飯 みそ汁 高菜とはんぺん炒め 温泉卵 金時煮豆	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き ひじき煮 たいみそ	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め 厚焼き卵 わらびのお浸し	ご飯 みそ汁 豆腐のかにあんかけ 金平ごぼう 味付け海苔
	【エネルギー】 377 kcal 【たんぱく質】 13.6 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 58.4 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 9.7 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 4.2 g	【エネルギー】 342 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 73.1 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 340 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 5.3 g 【炭水化物】 57.7 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 10.0 g 【脂質】 3.5 g 【炭水化物】 61.4 g 【塩分】 1.9 g
	★おすすめメニュー★ 五目ご飯 コーンクリームコロッケ カリフラワーサラダ ほうれん草のなめ茸和え りんご・牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け もやしの炒め物 いんげんの胡麻和え バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み スパゲティソテー 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳	梅ちらしご飯 ホキの和風ムニエル ブロッコリーサラダ 白菜の甘酢和え オレンジ 牛乳	枝豆とコーンご飯 鶏肉の夏野菜のせ焼き 春雨サラダ 小松菜のお浸し りんご 牛乳	★おすすめメニュー★ 青菜とたくあんご飯 カレイの照り焼き ほうれん草のソテー 胡瓜のゆかり和え バナナ・牛乳	ご飯 オムレツミートソースかけ オクラのおろし和え カリフラワーのおかか和え オレンジ 牛乳
	ココアワッフル	ひんやり苺ムース	カスタードケーキ	黒蜜パンケーキ	バナナクレープ	まんじゅう	焼きドーナツ（チョコ）
昼食・おやつ	【エネルギー】 807 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 36.7 g 【炭水化物】 97.4 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 673 kcal 【たんぱく質】 27.0 g 【脂質】 20.2 g 【炭水化物】 95.7 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 623 kcal 【たんぱく質】 20.8 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 93.3 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 671 kcal 【たんぱく質】 26.6 g 【脂質】 23.9 g 【炭水化物】 84.7 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 582 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 83.9 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 617 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 99.8 g 【塩分】 4.5 g	【エネルギー】 572 kcal 【たんぱく質】 21.1 g 【脂質】 16.6 g 【炭水化物】 83.1 g 【塩分】 3.3 g
	ご飯 みそ汁 ほっけの塩焼き 南瓜煮 野沢菜漬け	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 豆腐サラダ もずく酢	ご飯 わかめスープ たらの煮付け 大根と豚肉の炒り煮 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 かに玉風甘酢あんかけ ごぼうサラダ しば漬け	ご飯 ワンタン汁 麻婆豆腐 パンプキンサラダ さくら漬け	ご飯 みそ汁 鶏肉の活部煮 さつま芋の舍め煮 キャベツの磯和え	ご飯 みそ汁 鯖の照り焼き もやしとひじき和え いんげんの胡麻和え
	【エネルギー】 401 kcal 【たんぱく質】 17.7 g 【脂質】 5.0 g 【炭水化物】 69.7 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 14.6 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 378 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 9.2 g 【炭水化物】 62.4 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 23.8 g 【炭水化物】 73.3 g 【塩分】 3.0 g	【エネルギー】 468 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 6.8 g 【炭水化物】 84.6 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 474 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 11.8 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 3.0 g
	夕食						

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承ください。
栄養管理担当

掲示期限 R6年9月1日迄