

週間予定献立表

	7月14日 (月)	7月15日 (火)	7月16日 (水)	7月17日 (木)	7月18日 (金)	7月19日 (土)	7月20日 (日)
朝食	<p>ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 キャベツのおかか和え 野菜ふりかけ</p> <p>【エネルギー】 357 kcal 【たんぱく質】 9.5 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 64.6 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 温野菜サラダ たくあん漬け</p> <p>【エネルギー】 299 kcal 【たんぱく質】 8.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 58.3 g 【塩分】 2.3 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮</p> <p>【エネルギー】 329 kcal 【たんぱく質】 11.5 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 56.8 g 【塩分】 2.0 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 ツナじゃが 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ</p> <p>【エネルギー】 351 kcal 【たんぱく質】 9.9 g 【脂質】 4.0 g 【炭水化物】 67.0 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け</p> <p>【エネルギー】 384 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 6.7 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの炒り煮 つば漬け</p> <p>【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 9.4 g 【炭水化物】 59.7 g 【塩分】 2.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草のお浸し かつおふりかけ</p> <p>【エネルギー】 375 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 2.4 g</p>
	<p>昼食・おやつ</p> <p>ハンバーグデミソース 胡瓜の生姜酢和え 小松菜のお浸し オレンジ 牛乳</p> <p>バームクーヘン</p> <p>【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 17.7 g 【炭水化物】 103.5 g 【塩分】 2.5 g</p>	<p>★おすすめメニュー★ ブラックカレー キャベツサラダ 福神漬け りんご 牛乳</p> <p>蒸しチョコケーキ</p> <p>【エネルギー】 736 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 28.0 g 【炭水化物】 98.2 g 【塩分】 1.4 g</p>	<p>ご飯 鶏肉の照り焼き パンプキンサラダ 胡瓜の即席漬け バナナ 牛乳</p> <p>ひんやり苺ムース</p> <p>【エネルギー】 793 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 30.7 g 【炭水化物】 100.7 g 【塩分】 2.6 g</p>	<p>ご飯 豚肉の野菜炒め 焼き餃子 ブロッコリーのおかか和え フルーツミックス 牛乳</p> <p>ココアワッフル</p> <p>【エネルギー】 722 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 28.6 g 【炭水化物】 90.7 g 【塩分】 1.5 g</p>	<p>ご飯 オムレツミートソースかけ ポテトサラダ 青梗菜の生姜和え りんご 牛乳</p> <p>やわらかおかき (青のり)</p> <p>【エネルギー】 666 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 20.6 g 【炭水化物】 97.5 g 【塩分】 2.4 g</p>	<p>★★土用丑の日★★ うな井 清汁 胡瓜の即席漬け フルーツミックス 牛乳</p> <p>人形焼き</p> <p>【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 19.2 g 【炭水化物】 95.1 g 【塩分】 2.7 g</p>	<p>ゆかりご飯 鶏肉のトマトソースかけ 大根サラダ 菜の花の磯和え オレンジ 牛乳</p> <p>マドレーヌ</p> <p>【エネルギー】 705 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 3.1 g</p>
夕食	<p>ご飯 みそ汁 和風卵焼き 大豆とベーコンのトマト煮 高菜</p> <p>【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 13.2 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 カニと枝豆のあんかけ豆腐 ほうれん草のごま和え 味付け海苔</p> <p>【エネルギー】 399 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 9.0 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.1 g</p>	<p>ご飯 みそ汁 アジのスタミナ焼き ビーフソテー 小松菜の酢味噌和え</p> <p>【エネルギー】 466 kcal 【たんぱく質】 23.2 g 【脂質】 9.3 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>ご飯 清汁 カニ玉風甘酢あんかけ 大根のマヨ和え ねぎ味噌</p> <p>【エネルギー】 464 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 3.7 g</p>	<p>菜飯 みそ汁 ホキの和風ムニエル もずくと長芋和え 梅干し</p> <p>【エネルギー】 433 kcal 【たんぱく質】 16.8 g 【脂質】 11.2 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 3.9 g</p>	<p>ご飯 ワンタン汁 麻婆茄子 カニ焼売 小松菜のナムル</p> <p>【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 12.2 g 【炭水化物】 63.0 g 【塩分】 1.8 g</p>	<p>ご飯 清汁 鱈の煮付け マカロニサラダ 大葉みそ</p> <p>【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 3.9 g</p>

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 R7年7月20日迄