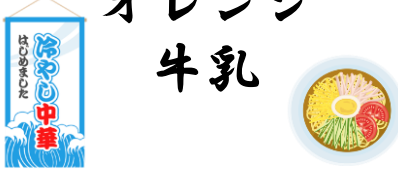




週間予定献立表

	7月21日（月）	7月22日（火）	7月23日（水）	7月24日（木）	7月25日（金）	7月26日（土）	7月27日（日）
海の日 朝食	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の炒め煮 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 348 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.3 g 【炭水化物】 68.1 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツとハムマヨ和え のり佃煮 【エネルギー】 438 kcal 【たんぱく質】 12.0 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 60.6 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 391 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 386 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 8.9 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き キャベツの甘酢和え 青かつば漬け 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 14.2 g 【脂質】 2.9 g 【炭水化物】 60.0 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 みそ汁 切干大根と高野豆腐の煮物 ほうれん草のごま和え かつおふりかけ 【エネルギー】 328 kcal 【たんぱく質】 10.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 13.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 63.2 g 【塩分】 3.5 g
	ご飯 ホキのコーンマヨ焼き カリフラワーサラダ 胡瓜の浅漬け フルーツミックス 牛乳	ご飯 鶏のから揚げ スパゲティソテー 枝豆おろし バナナ 牛乳	★麺メニュー★ 冷し中華 餃子 オレンジ 牛乳 	ご飯 ほっけの梅葱焼き さつま芋の舍め煮 ブロッコリーのおかか和え りんご 牛乳	ご飯 鶏肉の山椒焼き いんげんとツナの和え物 白菜の甘酢和え バナナ 牛乳	★おすすめメニュー★ 枝豆ご飯 コーンコロッケ オクラのおろし和え もずくとトマトの酢の物 りんご・牛乳	ご飯 かに玉風甘酢あんかけ 春雨サラダ モロヘイヤのお浸し フルーツミックス 牛乳
	昼食・おやつ レモンケーキ 【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 24.1 g 【脂質】 26.8 g 【炭水化物】 82.8 g 【塩分】 2.1 g	昼食・おやつ チョコクレープ 【エネルギー】 641 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 100.4 g 【塩分】 3.5 g	昼食・おやつ バームクーヘン 【エネルギー】 778 kcal 【たんぱく質】 23.5 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 127.1 g 【塩分】 8.5 g	昼食・おやつ やわらかおかき（砂糖醤油） 【エネルギー】 569 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 91.7 g 【塩分】 1.7 g	昼食・おやつ どら焼き 【エネルギー】 716 kcal 【たんぱく質】 24.2 g 【脂質】 22.3 g 【炭水化物】 103.3 g 【塩分】 1.7 g	昼食・おやつ ワッフル 【エネルギー】 625 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 98.3 g 【塩分】 3.3 g	昼食・おやつ 蒸しチョコケーキ 【エネルギー】 592 kcal 【たんぱく質】 18.3 g 【脂質】 15.6 g 【炭水化物】 91.6 g 【塩分】 1.3 g
	夕食 ご飯 みそ汁 豚肉と玉葱の生姜焼き ひじき煮 大根の梅和え 【エネルギー】 548 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 21.3 g 【炭水化物】 66.7 g 【塩分】 2.4 g	夕食 ご飯 清汁 アジの葱塩焼き もやしとひじき和え ねぎ味噌 【エネルギー】 435 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 5.9 g 【炭水化物】 70.1 g 【塩分】 3.8 g	夕食 ゆかりご飯 清汁 ホタテ入り卵焼き 金平ごぼう オクラのおろし和え 【エネルギー】 419 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 9.5 g 【炭水化物】 64.7 g 【塩分】 4.4 g	夕食 ご飯 清汁 鶏肉の活部煮 わかめのマヨサラダ 菜の花の錦糸和え 【エネルギー】 440 kcal 【たんぱく質】 14.8 g 【脂質】 10.7 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 3.0 g	夕食 ご飯 みそ汁 スペイン風卵焼き 大根と豚肉の炒り煮 高菜 【エネルギー】 463 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 14.8 g 【炭水化物】 64.0 g 【塩分】 3.2 g	夕食 ご飯 中華スープ 豆腐のピリ辛味噌あんかけ パンプキンサラダ 梅干し 【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 19.5 g 【脂質】 21.5 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 4.3 g	夕食 ご飯 わかめスープ 焼き肉 マカロニ入り卵サラダ 小松菜の酢味噌和え 【エネルギー】 566 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 23.7 g 【炭水化物】 62.6 g 【塩分】 3.1 g

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

掲示期限 R7年7月27日迄