



週間予定献立表



	8月18日（月）	8月19日（火）	8月20日（水）	8月21日（木）	8月22日（金）	8月23日（土）	8月24日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の煮物 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ 【エネルギー】 325 kcal 【たんぱく質】 10.3 g 【脂質】 3.2 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 青かつば漬け 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 温泉卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け 【エネルギー】 416 kcal 【たんぱく質】 15.0 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 62.9 g 【塩分】 2.5 g	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 【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 6.2 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野豆腐の煮物 とろろ芋 たくあん漬け 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 11.9 g 【脂質】 3.7 g 【炭水化物】 64.9 g 【塩分】 2.4 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】 435 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 67.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋のそばろ煮 ほうれん草の京風白和え たまごふりかけ 【エネルギー】 390 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 71.6 g 【塩分】 2.4 g
	ご飯 八宝菜 胡瓜と大根の酢の物 フルーツミックス 牛乳	ご飯 かに玉 長芋の梅和え みかん缶 牛乳	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 野菜炒めコロッケ 胡瓜の酢の物 白桃缶・牛乳	ご飯 鯖の味噌煮 車麩の煮物 苺ムース 牛乳	ご飯 豆腐のピリ辛炒め 玉葱とわかめの酢の物 パイン缶 牛乳	ご飯 鯖のごま醤油焼き 油麩の卵とじ煮 りんご 牛乳	ご飯 炒り鶏 アスパラの和風マヨがけ オレンジ 牛乳
	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	ひんやり苺ムース	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）	人形焼き
	【エネルギー】 721 kcal 【たんぱく質】 22.7 g 【脂質】 24.4 g 【炭水化物】 105.9 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 645 kcal 【たんぱく質】 21.5 g 【脂質】 15.1 g 【炭水化物】 107.5 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 26.1 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 96.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 686 kcal 【たんぱく質】 33.7 g 【脂質】 24.1 g 【炭水化物】 89.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 683 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 25.9 g 【炭水化物】 92.1 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 590 kcal 【たんぱく質】 28.6 g 【脂質】 21.1 g 【炭水化物】 75.2 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 640 kcal 【たんぱく質】 28.0 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 97.2 g 【塩分】 2.2 g
夕食	ご飯 鯖のマリネ 厚焼き卵 つば漬け 【エネルギー】 529 kcal 【たんぱく質】 25.9 g 【脂質】 21.6 g 【炭水化物】 57.9 g 【塩分】 1.4 g	★カレーライス★ 福神漬け 彩りサラダ 洋ナシ缶 【エネルギー】 613 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 89.5 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 豚しゃぶ胡麻だれかけ 大根のピリ辛炒め しそ昆布 【エネルギー】 626 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 30.5 g 【炭水化物】 67.6 g 【塩分】 2.5 g	ご飯 豚肉と大根のオイスター煮 炒り豆腐 ピルクル 【エネルギー】 571 kcal 【たんぱく質】 17.5 g 【脂質】 23.0 g 【炭水化物】 72.3 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 カレイの磯辺焼き もやしのナムル もずくの酢の物 【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 5.4 g 【炭水化物】 60.1 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 豚肉と大根のボン酢炒め 胡瓜の塩昆布和え つば漬け 【エネルギー】 501 kcal 【たんぱく質】 13.7 g 【脂質】 21.4 g 【炭水化物】 59.8 g 【塩分】 2.3 g	ご飯 カニ豆腐 もやしのナムル ザーサイ 【エネルギー】 372 kcal 【たんぱく質】 12.7 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 62.5 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8月24日迄