



# 週間予定献立表



|    | 6月30日（月）                                                                          | 7月1日（火）                                                                          | 7月2日（水）                                                                          | 7月3日（木）                                                                          | 7月4日（金）                                                                          | 7月5日（土）                                                                          | 7月6日（日）                                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | ご飯<br>みそ汁<br>目玉焼き<br>金平ごぼう<br>のり佃煮                                                | ご飯<br>みそ汁<br>ツナじゃが煮<br>小松菜のなめ茸和え<br>たまごふりかけ                                      | ご飯<br>みそ汁<br>納豆<br>竹輪と大根の煮物<br>青かつば漬け                                            | ご飯<br>みそ汁<br>温泉卵<br>豆腐とひじきの炒り煮<br>つば漬け                                           | ご飯<br>みそ汁<br>三色いなりの煮物<br>ほうれん草のお浸し<br>かつおふりかけ                                    | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉と高野豆腐の炒め煮<br>とろろ芋<br>たくあん漬け                                       | ご飯<br>みそ汁<br>スクランブルエッグ<br>キャベツとハムマヨ和え<br>のり佃煮                                     |
|    | 【エネルギー】 329 kcal<br>【たんぱく質】 11.5 g<br>【脂質】 5.6 g<br>【炭水化物】 56.8 g<br>【塩分】 2.0 g   | 【エネルギー】 352 kcal<br>【たんぱく質】 9.9 g<br>【脂質】 4.0 g<br>【炭水化物】 67.2 g<br>【塩分】 2.6 g   | 【エネルギー】 384 kcal<br>【たんぱく質】 15.7 g<br>【脂質】 6.7 g<br>【炭水化物】 64.7 g<br>【塩分】 2.6 g  | 【エネルギー】 397 kcal<br>【たんぱく質】 16.7 g<br>【脂質】 9.4 g<br>【炭水化物】 59.7 g<br>【塩分】 2.9 g  | 【エネルギー】 375 kcal<br>【たんぱく質】 14.4 g<br>【脂質】 8.3 g<br>【炭水化物】 59.3 g<br>【塩分】 2.4 g  | 【エネルギー】 348 kcal<br>【たんぱく質】 10.3 g<br>【脂質】 3.3 g<br>【炭水化物】 68.1 g<br>【塩分】 1.9 g  | 【エネルギー】 438 kcal<br>【たんぱく質】 12.0 g<br>【脂質】 16.4 g<br>【炭水化物】 60.6 g<br>【塩分】 2.9 g  |
|    | ご飯<br>鶏肉のトマト煮込み<br>ポテトサラダ<br>オクラのお浸し<br>オレンジ<br>牛乳                                | ご飯<br>鱈のコーンマヨ焼き<br>カニ豆腐<br>胡瓜の生姜酢和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                            | ご飯<br>チンジャオロース<br>キャベツとささみの胡麻和え<br>青梗菜のナムル<br>バナナ<br>牛乳                          | 菜飯<br>冷し豚しゃぶおろしポン酢かけ<br>パンプキンサラダ<br>小松菜のわさび和え<br>オレンジ<br>牛乳                      | ご飯<br>オムレツトマトソースかけ<br>ブロッコリーソテー<br>白菜のお浸し<br>りんご<br>牛乳                           | ご飯<br>ほっけの梅葱焼き<br>切干大根の煮物<br>胡瓜の浅漬け<br>バナナ<br>牛乳                                 | ご飯<br>唐揚げのチリソースかけ<br>ひじき煮<br>菜の花の錦糸和え<br>フルーツミックス<br>牛乳                           |
|    | どら焼き                                                                              | バームクーヘン                                                                          | 焼きチョコドーナツ                                                                        | ひんやり抹茶ムース                                                                        | 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】 743 kcal<br>【たんぱく質】 24.3 g<br>【脂質】 17.8 g<br>【炭水化物】 120.5 g<br>【塩分】 2.2 g | 【エネルギー】 713 kcal<br>【たんぱく質】 26.1 g<br>【脂質】 23.5 g<br>【炭水化物】 95.8 g<br>【塩分】 2.8 g | 【エネルギー】 613 kcal<br>【たんぱく質】 24.7 g<br>【脂質】 16.6 g<br>【炭水化物】 90.2 g<br>【塩分】 1.4 g | 【エネルギー】 826 kcal<br>【たんぱく質】 27.1 g<br>【脂質】 40.8 g<br>【炭水化物】 84.7 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 607 kcal<br>【たんぱく質】 22.6 g<br>【脂質】 18.6 g<br>【炭水化物】 85.7 g<br>【塩分】 2.6 g | 【エネルギー】 562 kcal<br>【たんぱく質】 22.5 g<br>【脂質】 13.2 g<br>【炭水化物】 85.9 g<br>【塩分】 2.5 g | 【エネルギー】 691 kcal<br>【たんぱく質】 21.5 g<br>【脂質】 14.1 g<br>【炭水化物】 118.1 g<br>【塩分】 3.1 g |
| 夕食 | ご飯<br>みそ汁<br>ホキの中華風あんかけ<br>カニ焼売<br>青梗菜の生姜和え                                       | ご飯<br>みそ汁<br>鶏肉のごま焼き<br>ブロッコリーの辛子和え<br>金時煮豆                                      | ゆかりご飯<br>みそ汁<br>アジのスタミナ焼き<br>揚げ茄子ポン酢かけ<br>菜の花のくるみ和え                              | ご飯<br>清汁<br>豆腐のピリ辛味噌あんかけ<br>春雨サラダ<br>高菜                                          | 麦ご飯<br>みそ汁<br>鯖の薬味醤油かけ<br>オクラのおろし和え<br>味付け海苔                                     | ご飯<br>ワンタン汁<br>豚肉と玉葱の生姜焼き<br>カリフラワーとじゃが芋のマヨサラダ<br>梅干し                            | ご飯<br>みそ汁<br>白身魚の煮付け<br>大根とたらこ炒め<br>いんげんの生姜和え                                     |
|    | 【エネルギー】 405 kcal<br>【たんぱく質】 20.8 g<br>【脂質】 6.8 g<br>【炭水化物】 61.8 g<br>【塩分】 3.2 g   | 【エネルギー】 456 kcal<br>【たんぱく質】 17.3 g<br>【脂質】 10.8 g<br>【炭水化物】 70.5 g<br>【塩分】 2.7 g | 【エネルギー】 399 kcal<br>【たんぱく質】 21.3 g<br>【脂質】 4.9 g<br>【炭水化物】 64.6 g<br>【塩分】 3.3 g  | 【エネルギー】 372 kcal<br>【たんぱく質】 13.5 g<br>【脂質】 7.6 g<br>【炭水化物】 59.4 g<br>【塩分】 2.6 g  | 【エネルギー】 449 kcal<br>【たんぱく質】 21.3 g<br>【脂質】 8.9 g<br>【炭水化物】 68.1 g<br>【塩分】 3.6 g  | 【エネルギー】 562 kcal<br>【たんぱく質】 18.6 g<br>【脂質】 23.5 g<br>【炭水化物】 64.4 g<br>【塩分】 3.1 g | 【エネルギー】 368 kcal<br>【たんぱく質】 20.1 g<br>【脂質】 3.5 g<br>【炭水化物】 60.6 g<br>【塩分】 2.8 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6日迄