



週間予定献立表



	7月28日 (月)	7月29日 (火)	7月30日 (水)	7月31日 (木)	8月1日 (金)	8月2日 (土)	8月3日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 温泉玉子 刺み昆布とさつま揚げの炒め さくら漬け 【エネルギー】 354 kcal 【たんぱく質】 13.4 g 【脂質】 6.3 g 【炭水化物】 58.7 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 みそ汁 赤魚のみりん焼き 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 17.6 g 【脂質】 7.1 g 【炭水化物】 59.3 g 【塩分】 3.4 g	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 【エネルギー】 355 kcal 【たんぱく質】 9.6 g 【脂質】 6.0 g 【炭水化物】 64.3 g 【塩分】 2.6 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 ほうれん草の胡麻和え たくあん漬け 【エネルギー】 316 kcal 【たんぱく質】 9.0 g 【脂質】 4.8 g 【炭水化物】 58.8 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮 【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	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】 452 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 75.2 g 【塩分】 2.6 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】 490 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 76.8 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 豚肉スタミナ炒め ベーコンポテトサラダ 小松菜のポン酢和え バナナ 牛乳 【エネルギー】 813 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 30.6 g 【炭水化物】 110.5 g 【塩分】 1.5 g	ご飯 ホキのカレームニエル もずくと長芋和え 菜の花のお浸し フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 83.5 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 鶏唐揚げの夏野菜のせ ビーフソテー 大根のゆかり和え りんご 牛乳 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 2.4 g	鮭の炊き込みご飯 豚カツ ブロッコリーのタルタルサラダ トマト オレンジ 牛乳 【エネルギー】 827 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 27.8 g 【炭水化物】 113.8 g 【塩分】 2.8 g	★用器記念メニュー★ 赤飯・清まし汁 カレイの照り焼き 冬瓜のあんかけ・茶碗蒸し ブドウ・オレンジ 牛乳 【エネルギー】 713 kcal 【たんぱく質】 36.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 110.0 g 【塩分】 4.3 g	ご飯 厚揚げの生曇そばろ煮 野菜サラダ フルーツミックス 牛乳 【エネルギー】 585 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 1.8 g	ご飯 肉じゃが グリーンサラダ リンゴ 牛乳 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 2.0 g
ひんやり抹茶ムース 【エネルギー】 813 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 30.6 g 【炭水化物】 110.5 g 【塩分】 1.5 g	ココアワッフル 【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 24.7 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 83.5 g 【塩分】 1.6 g	やわらかおかき(のり塩) 【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 92.8 g 【塩分】 2.4 g	人形焼き 【エネルギー】 827 kcal 【たんぱく質】 27.6 g 【脂質】 27.8 g 【炭水化物】 113.8 g 【塩分】 2.8 g	紅白まんじゅう 【エネルギー】 713 kcal 【たんぱく質】 36.0 g 【脂質】 13.3 g 【炭水化物】 110.0 g 【塩分】 4.3 g	レモンケーキ 【エネルギー】 585 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 80.0 g 【塩分】 1.8 g	チョコクレープ 【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 17.5 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 2.0 g	
夕食	ご飯 みそ汁 アジの梅おろしかけ ほうれん草のソテー 白菜のお浸し 【エネルギー】 426 kcal 【たんぱく質】 21.9 g 【脂質】 6.5 g 【炭水化物】 67.4 g 【塩分】 5.9 g	ご飯 みそ汁 豚丼風煮 野菜ソテー 味付け海苔 【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 14.0 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 3.0 g	ご飯 みそ汁 お好み焼き風玉子焼き もやしとひじき和え 大葉味噌 【エネルギー】 458 kcal 【たんぱく質】 16.6 g 【脂質】 10.9 g 【炭水化物】 71.1 g 【塩分】 3.6 g	ご飯 清まし汁 鯖の味噌焼き キャベツの甘酢和え オクラのお浸し 【エネルギー】 405 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 59.0 g 【塩分】 3.4 g	ご飯 豚肉と茄子の炒り煮 大根サラダ 野菜ジュース 【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 25.2 g 【炭水化物】 64.4 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 エビ団子のチリ風玉子炒め ほうれん草のしらすわび和え しそ昆布 【エネルギー】 486 kcal 【たんぱく質】 18.0 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 75.9 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 たらの香草パン粉焼き もずくの酢の物 いんげんのピーナッツ和え 【エネルギー】 400 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 62.1 g 【塩分】 2.5 g

掲示期限 R7年8月3日迄

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