



週間予定献立表



	8月24日（月）	8月25日（火）	8月26日（水）	8月27日（木）	8月28日（金）	8月29日（土）	8月30日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 三色いなりの煮物 ほうれん草の京風白和え かつおふりかけ	ご飯 みそ汁 鶏肉と高野の煮物 とろろ芋 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 厚焼き玉子 キャベツとハムマヨ和え のり佃煮	ご飯 みそ汁 ツナとじゃが芋の炒め煮 小松菜のなめ茸和え たまごふりかけ	ご飯 みそ汁 鮭フレーク キャベツのおかか和え 青かつば漬け	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け	ご飯 みそ汁 切り干し大根と高野の煮物 ほうれん草胡麻和え 野菜ふりかけ
	【エネルギー】 480 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 11.3 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 353 kcal 【たんぱく質】 21.7 g 【脂質】 16.3 g 【炭水化物】 73.7 g 【塩分】 2.7 g
	ご飯 豚肉のケチャップ炒め 大根和風サラダ りんごムース 牛乳	ご飯 ほっけのみりん焼き 大根の舍め煮 みかん缶 牛乳	ご飯 麻婆茄子 ほうれん草の和え物 白桃缶 牛乳	★おすすめメニュー★ カレーうどん コールスローサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の柳川風 オクラとツナの和え物 ミックスフルーツ缶 牛乳	ご飯 煮込みハンバーグ キャベツの塩だれ和え バナナ 牛乳	ご飯 アジの南蛮漬け 南瓜サラダ キウイ 牛乳
	どら焼き	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	ひんやりバニラムース	ココアワッフル	やわらかおかき（青のり）	人形焼き
昼食・おやつ	【エネルギー】 678 kcal 【たんぱく質】 21.3 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 99.2 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 477 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 5.2 g 【炭水化物】 88.6 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 676 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 94.7 g 【塩分】 0.4 g	【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 14.1 g 【脂質】 27.2 g 【炭水化物】 80.8 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 622 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 24.0 g 【炭水化物】 80.3 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 559 kcal 【たんぱく質】 18.2 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 85.0 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 600 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 15.0 g 【炭水化物】 97.4 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 白身魚のマスタード焼き 茄子の揚げ浸し 金時煮豆	五目ご飯 海老フライ レタスサラダ パイン缶	ご飯 鶏肉の香味ソースかけ 玉葱とわかめの酢の物 たくあん漬け	ご飯 タラの辛子醤油焼き 根菜の煮物 胡瓜とみょうが和え	ご飯 鱈の西京漬け焼き 卵の花 なます	ご飯 かに玉 ブロッコリーかにかまサラダ たくあん漬け	チャーハン 肉焼売 大根のスープ煮 カリフラワーサラダ
	【エネルギー】 574 kcal 【たんぱく質】 22.4 g 【脂質】 21.2 g 【炭水化物】 74.3 g 【塩分】 1.1 g	【エネルギー】 449 kcal 【たんぱく質】 8.6 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 73.8 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 359 kcal 【たんぱく質】 18.5 g 【脂質】 4.5 g 【炭水化物】 61.5 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 358 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 3.4 g 【炭水化物】 66.1 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 422 kcal 【たんぱく質】 17.8 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 70.4 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 75.7 g 【塩分】 2.8 g	【エネルギー】 570 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 21.7 g 【炭水化物】 74.1 g 【塩分】 1.9 g
	夕食						

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 R8年8月30日迄