



週間予定献立表



海の日 7月20日（月）		7月21日（火）	7月22日（水）	7月23日（木）	7月24日（金）	7月25日（土）	7月26日（日）
朝食	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め スナッポおかか和え 野菜ふりかけ	ご飯 みそ汁 いわしの梅煮 小松菜の味噌マヨ和え しそ昆布	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひじきの煮物 つば漬け	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
	【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 4.9 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 469 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 5.8 g 【炭水化物】 84.4 g 【塩分】 3.2 g	【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 26.0 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 497 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 9.1 g 【炭水化物】 78.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 460 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 4.4 g 【炭水化物】 83.8 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 525 kcal 【たんぱく質】 26.5 g 【脂質】 13.4 g 【炭水化物】 77.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 429 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.6 g
	ご飯 かに玉 青梗菜ソテー 五目煮豆 牛乳	ご飯 サバのカレー風味焼き 里芋の煮物 ミックスフルーツ缶 牛乳	★おすすめメニュー★ 生姜と大葉ご飯 コーンコロッケ ほうれん草胡麻和え 白桃缶・牛乳	ご飯 麻婆豆腐 もやしと小松菜のナムル いちごムース 牛乳	ご飯 タラの味噌マヨ焼き じゃが芋の煮物 キャベツの浅漬け 牛乳	ご飯 豚肉と厚揚げの七味炒め もやしの中華風和え物 パイン缶 牛乳	★土用丑の日★ うな井 清汁 胡瓜の即席漬け フルーツミックス
	どらやき	バームクーヘン	蒸しチョコケーキ	ひんやりムース苺	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】 592 kcal 【たんぱく質】 21.6 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 101.6 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 598 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 18.7 g 【炭水化物】 90.3 g 【塩分】 1.8 g	【エネルギー】 580 kcal 【たんぱく質】 11.4 g 【脂質】 15.2 g 【炭水化物】 101.1 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 506 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.5 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 1.0 g	【エネルギー】 498 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 540 kcal 【たんぱく質】 15.1 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 69.5 g 【塩分】 0.5 g	【エネルギー】 439 kcal 【たんぱく質】 10.9 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 89.9 g 【塩分】 1.5 g
	ご飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋のスープ煮 キャベツの浅漬け	ご飯 エビ団子チリ風卵炒め ブロッコリーサラダ ヨーグルトブルーベリーソースがけ	ご飯 ほっけの塩焼き 茹子のそばろあん 胡瓜とカニカマの酢の物	ご飯 豚肉のオイスター炒め ひじき煮 なめ茸おろし	ご飯 親子煮 オクラ胡麻和え さくら漬け	ご飯 サバの味噌煮 ほうれん草の卵炒め ポテトサラダ	ご飯 トマトソースハンバーグ アスパラのマヨサラダ 洋ナシ缶
	【エネルギー】 567 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 70.0 g 【塩分】 1.6 g	【エネルギー】 530 kcal 【たんぱく質】 16.9 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 78.0 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 18.4 g 【脂質】 11.7 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 507 kcal 【たんぱく質】 14.9 g 【脂質】 19.4 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 425 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 65.2 g 【塩分】 2.5 g	【エネルギー】 517 kcal 【たんぱく質】 20.6 g 【脂質】 19.5 g 【炭水化物】 68.9 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 493 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 15.7 g 【炭水化物】 75.2 g 【塩分】 1.7 g
	夕食						