



週間予定献立表



	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)
朝食	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 ひきな炒り さくら漬け 【エネルギー】 488 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 豆腐のふんわり天 ほうれん草のお浸し たまごふりかけ 【エネルギー】 455 kcal 【たんぱく質】 17.3 g 【脂質】 14.4 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 3.1 g	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 たくあん漬け 【エネルギー】 370 kcal 【たんぱく質】 21.2 g 【脂質】 13.1 g 【炭水化物】 75.7 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】 380 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 15.3 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 2.1 g	ご飯 みそ汁 じゃが芋とひき肉炒め スナックおかか和え 野菜ふりかけ 【エネルギー】 356 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 80.2 g 【塩分】 2.2 g	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 【エネルギー】 366 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 13.0 g 【炭水化物】 79.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 豆腐とひききの煮物 つば漬け 【エネルギー】 420 kcal 【たんぱく質】 15.4 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 63.7 g 【塩分】 2.5 g
	ご飯 八宝菜 胡瓜の酢の物 バナナ 牛乳 【エネルギー】 522 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 76.2 g 【塩分】 1.2 g	ご飯 回鍋肉 長芋の梅和え みかん缶 牛乳 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 94.5 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 ほっけの塩焼き 車麩の煮物 白桃缶 牛乳 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 サバの味噌煮 胡瓜の酢の物 ミックスフルーツ缶 牛乳 【エネルギー】 539 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 1.7 g	★おすすめメニュー★ ゆかりご飯 紅イモコロッケ 玉葱とわかめの酢の物 パイン缶・牛乳 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 7.8 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 0.9 g	ご飯 豆腐のビリ辛煮 胡瓜の昆布茶和え 黄桃缶 牛乳 【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 90.6 g 【塩分】 1.7 g	ご飯 炒り鶏 わかめとアスパラのツナサラダ オレンジ 牛乳 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 1.9 g
昼食・おやつ	やわらかおかき (青のり) 【エネルギー】 522 kcal 【たんぱく質】 13.2 g 【脂質】 18.2 g 【炭水化物】 76.2 g 【塩分】 1.2 g	人形焼き 【エネルギー】 642 kcal 【たんぱく質】 16.4 g 【脂質】 21.9 g 【炭水化物】 94.5 g 【塩分】 1.7 g	ワッフル 【エネルギー】 475 kcal 【たんぱく質】 26.2 g 【脂質】 6.4 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 2.2 g	レモンケーキ 【エネルギー】 539 kcal 【たんぱく質】 20.4 g 【脂質】 16.8 g 【炭水化物】 81.2 g 【塩分】 1.7 g	チョコクレープ 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 7.8 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 82.7 g 【塩分】 0.9 g	蒸しカスタードケーキ 【エネルギー】 603 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 19.7 g 【炭水化物】 90.6 g 【塩分】 1.7 g	やわらかおかき (砂糖醤油) 【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 22.0 g 【脂質】 9.7 g 【炭水化物】 66.5 g 【塩分】 1.9 g
	ご飯 アジのマリネ ほうれん草のバターソテー キャベツの浅漬け 【エネルギー】 536 kcal 【たんぱく質】 20.2 g 【脂質】 22.8 g 【炭水化物】 63.1 g 【塩分】 1.5 g	カレーライス 彩りサラダ ヨーグルトブルーベリーソース 【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 22.2 g 【脂質】 14.2 g 【炭水化物】 88.0 g 【塩分】 3.3 g	ご飯 鶏肉のさっぱり煮 大根のビリ辛炒め しそ昆布 【エネルギー】 414 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 5.5 g 【炭水化物】 71.7 g 【塩分】 2.7 g	ご飯 豚肉と大根のオイスター煮 炒り豆腐 キャベツの梅ドレ和え 【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 17.4 g 【脂質】 23.6 g 【炭水化物】 67.3 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 ホキの磯辺焼き 油麩の卵とじ煮 もずく酢 【エネルギー】 395 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 62.3 g 【塩分】 2.9 g	ご飯 豚肉と大根のボン酢炒め もやしのナムル つば漬け 【エネルギー】 448 kcal 【たんぱく質】 11.8 g 【脂質】 15.9 g 【炭水化物】 61.7 g 【塩分】 2.0 g	ご飯 カニ豆腐 コールスローサラダ ザーサイ 【エネルギー】 394 kcal 【たんぱく質】 12.2 g 【脂質】 11.1 g 【炭水化物】 63.5 g 【塩分】 3.0 g