



週間予定献立表



	7月27日（月）	7月28日（火）	7月29日（水）	7月30日（木）	7月31日（金）	8月1日（土）	8月2日（日）
朝食	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 【エネルギー】 427 kcal 【たんぱく質】 25.5 g 【脂質】 3.6 g 【炭水化物】 73.4 g 【塩分】 4.1 g	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け 【エネルギー】 476 kcal 【たんぱく質】 24.3 g 【脂質】 8.3 g 【炭水化物】 78.4 g 【塩分】 2.5 g	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】 452 kcal 【たんぱく質】 19.8 g 【脂質】 5.6 g 【炭水化物】 82.1 g 【塩分】 3.2 g	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ 【エネルギー】 521 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 8.5 g 【炭水化物】 87.2 g 【塩分】 2.8 g	ご飯 みそ汁 白菜とハムのクリーム煮 ブロッコリーごまサラダ かつおふりかけ 【エネルギー】 459 kcal 【たんぱく質】 20.5 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 みそ汁 ラジウム玉子 ひき菜入り さくら漬け 【エネルギー】 516 kcal 【たんぱく質】 25.2 g 【脂質】 12.6 g 【炭水化物】 76.8 g 【塩分】 2.7 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】 440 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 84.8 g 【塩分】 3.3 g
	ご飯 チンジャオロース コールスローサラダ 白桃缶 牛乳	ご飯 エビ団子チリ風卵炒め キャベツの塩ダレ和え みかん缶 牛乳	ご飯 白身魚の山椒焼き 大根とサツマ揚げの煮物 胡瓜の梅肉和え 牛乳	ご飯 鶏肉の活部煮 茄子のピリ辛炒め みかん缶 牛乳	ご飯 チキンカレー 春雨サラダ パイン缶 牛乳	★開設記念メニュー★ 赤飯・清まし汁 カレイの照り焼き トマトとオクラの夏野菜和え 茶碗蒸し・オレンジ・牛乳	ご飯 肉じゃが もやしのナムル キウイフルーツ 牛乳
	クリームワッフル	レモンケーキ	チョコクレープ	蒸しカスタードケーキ	やわらかおかき(砂糖醤油)	紅白まんじゅう	バームクーヘン
	【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 24.9 g 【炭水化物】 78.7 g 【塩分】 0.9 g	【エネルギー】 587 kcal 【たんぱく質】 18.9 g 【脂質】 17.3 g 【炭水化物】 89.4 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 415 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 8.2 g 【炭水化物】 65.7 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 561 kcal 【たんぱく質】 20.9 g 【脂質】 9.6 g 【炭水化物】 98.8 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 20.0 g 【脂質】 12.3 g 【炭水化物】 90.4 g 【塩分】 3.4 g	【エネルギー】 697 kcal 【たんぱく質】 27.5 g 【脂質】 22.0 g 【炭水化物】 98.6 g 【塩分】 5.3 g	【エネルギー】 607 kcal 【たんぱく質】 15.5 g 【脂質】 18.5 g 【炭水化物】 96.6 g 【塩分】 1.7 g
夕食	ご飯 アジの照り焼き 炒り豆腐 金時豆 【エネルギー】 470 kcal 【たんぱく質】 27.2 g 【脂質】 7.9 g 【炭水化物】 72.5 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 豚肉の柳川風 かぼちゃの甘煮 高菜漬け 【エネルギー】 515 kcal 【たんぱく質】 16.1 g 【脂質】 17.6 g 【炭水化物】 73.2 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 油淋鶏 白菜とツナの炒め煮 りんごムース 【エネルギー】 500 kcal 【たんぱく質】 14.4 g 【脂質】 14.3 g 【炭水化物】 77.8 g 【塩分】 1.6 g	ご飯 ほっけの塩焼き オクラの胡麻和え ポテトサラダ 【エネルギー】 404 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 8.7 g 【炭水化物】 65.6 g 【塩分】 2.2 g	ご飯 カニ豆腐 浅漬け もずくの酢の物 【エネルギー】 364 kcal 【たんぱく質】 12.6 g 【脂質】 7.5 g 【炭水化物】 65.4 g 【塩分】 2.4 g	ご飯 タラの香味焼き 長芋の梅和え いんげんのピーナッツ和え 【エネルギー】 444 kcal 【たんぱく質】 19.2 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 66.9 g 【塩分】 1.9 g	ご飯 エビ団子チリ風玉子炒め わかめとカニカマの酢の物 オクラとめかぶ和え 【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 16.3 g 【脂質】 12.1 g 【炭水化物】 77.3 g 【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。
ご了承願います。 栄養管理担当

掲示期限 R8年8月2日迄