週間予定献立表

	7月13日（月）	7月14日（火）	7月15日（水）	7月16日（木）	7月17日（金）	7月18日（土）	7月19日（日）
朝食	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	ご飯 みそ汁 肉団子 ソーセージと野菜ソテー たいみそ	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	ご飯 みそ汁 ラジウム卵 ひきな炒り さくら漬け	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	ご飯 みそ汁 納豆 竹輪と大根の煮物 たくあん漬け	ご飯 みそ汁 目玉焼き 金平ごぼう のり佃煮
	【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	【エネルギー】512 kcal 【たんぱく質】24.5 g 【脂質】7.5 g 【炭水化物】87.7 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】457 kcal 【たんぱく質】20.2 g 【脂質】7.6 g 【炭水化物】78.4 g 【塩分】2.5 g	【エネルギー】510 kcal 【たんぱく質】24.9 g 【脂質】12.5 g 【炭水化物】76.2 g 【塩分】2.7 g	【エネルギー】441 kcal 【たんぱく質】21.4 g 【脂質】6.6 g 【炭水化物】85.2 g 【塩分】3.3 g	【エネルギー】467 kcal 【たんぱく質】24.4 g 【脂質】5.8 g 【炭水化物】81.6 g 【塩分】2.8 g	【エネルギー】481 kcal 【たんぱく質】22.8 g 【脂質】8.1 g 【炭水化物】79.2 g 【塩分】2.0 g
昼食・おやつ	ご飯 ポークカレー ブロッコリーサラダ 白桃缶 牛乳	ご飯 鶏肉のレモン香草焼き ほうれん草の玉子炒め パイン缶 牛乳	ご飯 八宝菜 青梗菜の生姜和え 杏仁豆腐イチゴソース 牛乳	ご飯 ホキの柚子胡椒焼き 里芋の煮物 なめ茸おろし 牛乳	ご飯 タラのタルタル焼き アスパラソテー ミックスフルーツ缶 牛乳	ご飯 鶏肉のトマト煮込み コールスローサラダ パイン缶 牛乳	ご飯 ハンバーグデミソース ハリハリサラダ みかん缶 牛乳
	やわらかおかき（青のり）	人形焼き	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）
	【エネルギー】631 kcal 【たんぱく質】15.0 g 【脂質】25.6 g 【炭水化物】87.8 g 【塩分】3.4 g	【エネルギー】577 kcal 【たんぱく質】23.5 g 【脂質】12.5 g 【炭水化物】93.7 g 【塩分】1.5 g	【エネルギー】551 kcal 【たんぱく質】15.2 g 【脂質】19.0 g 【炭水化物】79.3 g 【塩分】0.7 g	【エネルギー】451 kcal 【たんぱく質】18.8 g 【脂質】8.2 g 【炭水化物】77.3 g 【塩分】2.1 g	【エネルギー】484 kcal 【たんぱく質】19.1 g 【脂質】16.9 g 【炭水化物】65.8 g 【塩分】1.3 g	【エネルギー】555 kcal 【たんぱく質】21.4 g 【脂質】14.4 g 【炭水化物】86.6 g 【塩分】1.1 g	【エネルギー】520 kcal 【たんぱく質】15.4 g 【脂質】16.5 g 【炭水化物】77.2 g 【塩分】1.5 g
夕食	ご飯 タラの野菜あんかけ かぼちゃの甘煮 しそ昆布	ご飯 麻婆豆腐 オクラの胡麻和え りんごムース	ご飯 カレイの煮魚 さつま揚げと白菜の炒め物 ポテトサラダ	ご飯 鶏肉チリソース炒め マカロニサラダ みかん缶	ご飯 回鍋肉 インゲンのピーナツ和え 金時豆	チャーハン 焼売 大根のスープ煮 春雨サラダ	ご飯 鮭のマヨマスタード焼き 冷奴 キャベツの塩ダレ和え
	【エネルギー】380 kcal 【たんぱく質】17.3 g 【脂質】3.0 g 【炭水化物】72.9 g 【塩分】2.4 g	【エネルギー】433 kcal 【たんぱく質】14.4 g 【脂質】9.1 g 【炭水化物】75.4 g 【塩分】1.3 g	【エネルギー】420 kcal 【たんぱく質】19.6 g 【脂質】9.3 g 【炭水化物】65.5 g 【塩分】2.2 g	【エネルギー】539 kcal 【たんぱく質】19.7 g 【脂質】16.6 g 【炭水化物】79.0 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】628 kcal 【たんぱく質】21.6 g 【脂質】24.1 g 【炭水化物】80.1 g 【塩分】1.8 g	【エネルギー】565 kcal 【たんぱく質】20.7 g 【脂質】18.8 g 【炭水化物】76.8 g 【塩分】2.3 g	【エネルギー】499 kcal 【たんぱく質】24.9 g 【脂質】17.7 g 【炭水化物】60.8 g 【塩分】1.5 g

掲示期限　R8年7月19日迄

都合によりメニューを変更する場合があります。
ご了承願います。　栄養管理担当