



週間予定献立表



	6月29日（月）	6月30日（火）	7月1日（水）	7月2日（木）	7月3日（金）	7月4日（土）	7月5日（日）
朝食	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】 354 kcal 【たんぱく質】 15.7 g 【脂質】 14.1 g 【炭水化物】 72.0 g 【塩分】 2.7 g	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 スナッポおかか和え 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
	☆おすすめメニュー☆	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	ご飯	鶏唐揚げの甘酢あんかけ	豚肉の柳川風	鶏肉のレモン香草焼き	サバの味噌煮	鶏肉のトマト煮込み	チキンカレー
	桜エビ入りクリームコロッケ	わかめともやしの炒め物	ブロッコリーとかにかまサラダ	白菜とツナの炒め煮	里芋の煮物	ほうれん草の玉子炒め	ハリハリサラダ
	ふきと生揚げの煮物 ミックスフルーツ缶・牛乳	杏仁豆腐いちごソース 牛乳	みかん缶 牛乳	胡瓜の梅肉和え 牛乳	パイ缶 牛乳	白桃缶 牛乳	ミックスフルーツ缶 牛乳
昼食・おやつ	抹茶サブレ	ココアワッフル	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	蒸しカスタードケーキ
	【エネルギー】 546 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 17.0 g 【炭水化物】 85.4 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 656 kcal 【たんぱく質】 18.8 g 【脂質】 18.4 g 【炭水化物】 105.1 g 【塩分】 2.7 g	【エネルギー】 550 kcal 【たんぱく質】 18.1 g 【脂質】 19.9 g 【炭水化物】 74.6 g 【塩分】 1.7 g	【エネルギー】 586 kcal 【たんぱく質】 25.4 g 【脂質】 15.5 g 【炭水化物】 86.6 g 【塩分】 1.2 g	【エネルギー】 531 kcal 【たんぱく質】 21.4 g 【脂質】 13.5 g 【炭水化物】 84.3 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 22.8 g 【脂質】 16.1 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 1.9 g	【エネルギー】 667 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 21.8 g 【炭水化物】 99.4 g 【塩分】 3.3 g
	ご飯	ご飯	ご飯	カニピラフ	ご飯	ご飯	ご飯
	豚肉の柳川風	ホキの胡麻味噌焼き	タラのタルタル焼き	白菜のスープ煮	豚肉の旨辛炒め	鮭の味噌マヨ焼き	ホキのチーズ焼き
	キャベツの塩炒め	冬瓜のかにあんかけ	ひじき煮	青梗菜と人参の生姜和え	茄子の炒り煮	冷奴	五目煮豆
	大根のゆかり和え 【エネルギー】 537 kcal 【たんぱく質】 17.0 g 【脂質】 22.5 g 【炭水化物】 66.3 g 【塩分】 1.7 g	菜の花の辛子和え 【エネルギー】 346 kcal 【たんぱく質】 17.9 g 【脂質】 2.4 g 【炭水化物】 63.8 g 【塩分】 1.9 g	菜の花の胡麻和え 【エネルギー】 432 kcal 【たんぱく質】 18.7 g 【脂質】 12.4 g 【炭水化物】 64.2 g 【塩分】 1.7 g	洋ナシ缶 【エネルギー】 336 kcal 【たんぱく質】 7.7 g 【脂質】 3.8 g 【炭水化物】 68.5 g 【塩分】 2.1 g	金時豆 【エネルギー】 672 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 30.0 g 【炭水化物】 77.5 g 【塩分】 1.8 g	キャベツの塩だれ和え 【エネルギー】 456 kcal 【たんぱく質】 24.8 g 【脂質】 12.5 g 【炭水化物】 62.5 g 【塩分】 2.3 g	胡瓜とカニカマの酢の物 【エネルギー】 412 kcal 【たんぱく質】 20.1 g 【脂質】 7.8 g 【炭水化物】 65.3 g 【塩分】 2.0 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7月5日迄