



週間予定献立表

	8月10日（月）	8月11日（火）	8月12日（水）	8月13日（木）	8月14日（金）	8月15日（土）	8月16日（日）
朝食	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	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	ご飯 みそ汁 納豆 青梗菜と油揚げの炒め煮 さくら漬け	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
	【エネルギー】 434 kcal 【たんぱく質】 23.6 g 【脂質】 22.4 g 【炭水化物】 70.6 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 322 kcal 【たんぱく質】 16.7 g 【脂質】 10.8 g 【炭水化物】 74.8 g 【塩分】 2.6 g	【エネルギー】 324 kcal 【たんぱく質】 22.1 g 【脂質】 11.9 g 【炭水化物】 68.3 g 【塩分】 4.0 g	【エネルギー】 371 kcal 【たんぱく質】 20.3 g 【脂質】 15.4 g 【炭水化物】 73.5 g 【塩分】 2.5 g	【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】 404 kcal 【たんぱく質】 19.6 g 【脂質】 13.8 g 【炭水化物】 72.4 g 【塩分】 2.7 g	【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 麻婆豆腐 茄子の揚げ浸し ピーチムース 牛乳	★お金メニュー★ 五目ご飯 天ぷら 胡瓜の酢の物 すいか・牛乳	ご飯 豚肉と大根のオyster煮 ブロッコリー炒め バナナ 牛乳	ご飯 親子煮 ほうれん草のお浸し 杏仁豆腐苺ソース 牛乳	カレーライス 彩りサラダ みかん缶 牛乳	ご飯 豚肉のキムチ炒め 大根ほたてサラダ バナナ 牛乳	ご飯 タラのコーンマヨ焼き 炒り豆腐 キウイ 牛乳
	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）	どら焼き	蒸しチョコケーキ	ひんやり苺ムース	ココアワッフル
昼食・おやつ	【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 14.3 g 【脂質】 18.3 g 【炭水化物】 77.3 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 647 kcal 【たんぱく質】 13.9 g 【脂質】 20.1 g 【炭水化物】 102.7 g 【塩分】 3.3 g	【エネルギー】 594 kcal 【たんぱく質】 15.6 g 【脂質】 23.5 g 【炭水化物】 78.9 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 527 kcal 【たんぱく質】 24.4 g 【脂質】 7.6 g 【炭水化物】 93.2 g 【塩分】 2.0 g	【エネルギー】 766 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 29.7 g 【炭水化物】 109.6 g 【塩分】 3.5 g	【エネルギー】 654 kcal 【たんぱく質】 18.6 g 【脂質】 30.6 g 【炭水化物】 75.6 g 【塩分】 2.4 g	【エネルギー】 596 kcal 【たんぱく質】 22.6 g 【脂質】 20.8 g 【炭水化物】 81.7 g 【塩分】 1.6 g
	ご飯 鮭の塩焼き 卵の花 キャベツの梅ドレ和え	ご飯 ホキの味噌漬け焼き 根菜の煮物 野沢菜漬け	チャーハン 肉焼売 じゃが芋スープ煮 コールスローサラダ	ご飯 豚肉の塩こうじ炒め 春雨の和え物 五目煮	ご飯 カレイの煮付け セロリの香り炒め いんげんのピーナツ和え	ご飯 白身魚のマスタード焼き 冷奴 キャベツのもみ漬け	ご飯 厚揚げと豚肉の黒胡椒炒め 白菜とわかめの辛子和え つば漬け
	【エネルギー】 411 kcal 【たんぱく質】 19.9 g 【脂質】 7.7 g 【炭水化物】 66.4 g 【塩分】 2.2 g	【エネルギー】 339 kcal 【たんぱく質】 15.9 g 【脂質】 0.9 g 【炭水化物】 67.7 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 565 kcal 【たんぱく質】 19.0 g 【脂質】 19.1 g 【炭水化物】 79.9 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 555 kcal 【たんぱく質】 16.2 g 【脂質】 22.6 g 【炭水化物】 69.2 g 【塩分】 2.3 g	【エネルギー】 397 kcal 【たんぱく質】 19.4 g 【脂質】 6.6 g 【炭水化物】 66.0 g 【塩分】 1.5 g	【エネルギー】 421 kcal 【たんぱく質】 20.7 g 【脂質】 12.0 g 【炭水化物】 60.4 g 【塩分】 2.1 g	【エネルギー】 473 kcal 【たんぱく質】 13.0 g 【脂質】 16.4 g 【炭水化物】 68.8 g 【塩分】 1.1 g
	夕食						

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16日迄