



7月週間献立表



	6/28 (日)	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)
朝食	御飯・味噌汁 京風卵焼き ツナじゃが 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナツ和え 魚肉ソーセージソテー 梅干し・牛乳 エネルギー： 548kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール 練り物・牛乳 エネルギー： 527kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き ミートボール もずく 味付けのり・牛乳 エネルギー： 520kcal	御飯・味噌汁 厚焼き卵 焼きさつま揚げ 酢味噌和え 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え ウインナー 漬物・牛乳 エネルギー： 546kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじき炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 459kcal
昼食	パン 京風卵焼き ツナじゃが ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 557kcal	パン スクランブルエッグ キャベツのピーナツ和え 魚肉ソーセージソテー スープ・牛乳 エネルギー： 499kcal	パン 鰯の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール スープ・牛乳 エネルギー： 542kcal	パン カレイの塩焼き ミートボール もずく スープ・牛乳 エネルギー： 467kcal	パン 厚焼き卵 焼きさつま揚げ 酢味噌和え スープ・牛乳 エネルギー： 443kcal	パン 野菜つみれ煮 ほうれん草しらす和え ウインナー スープ・牛乳 エネルギー： 523kcal	パン 笹かまぼこ ひじき炒り煮 アスパラサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 476kcal
夕食	御飯 味噌汁 ブリ大根 炒り豆腐 コールスローサラダ 果物 エネルギー： 505kcal	御飯 すまし汁 鯖味噌煮 焼茄子 白菜甘酢和え 果物 エネルギー： 526kcal	ちゃんぽん 揚げしゅうまい ピリ辛胡瓜 果物 エネルギー： 447kcal	御飯 味噌汁 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 チンゲン菜ごま和え 果物 エネルギー： 539kcal	御飯 すまし汁 鮭の西京漬け じゃが芋のそぼろ炒め トコロテン 果物 エネルギー： 539kcal	御飯 味噌汁 豚肉のおかか焼き 炊き合わせ 菜の花和風和え 果物 エネルギー： 455kcal	御飯 味噌汁 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜ドレ和え 果物 エネルギー： 550kcal
夕食	ハヤシライス コンソメスープ 野菜サラダ フルーチェ エネルギー： 1582kcal	御飯・味噌汁 鶏唐揚げ アスパラベーコン ブロッコリーわさび和え 漬物 エネルギー： 1573kcal	御飯・味噌汁 赤魚の幽庵焼き かぶの卵あんかけ オクラなめこ和え 漬物 エネルギー： 1516kcal	御飯・コンソメスープ チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ 漬物 エネルギー： 1526kcal	御飯・味噌汁 豚と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出豆腐 白菜甘酢和え 漬物 エネルギー： 1526kcal	ホキのパン粉焼き かぶのあんかけ 小松菜の磯辺和え 長芋の梅肉ソースかけ 漬物 エネルギー： 1524kcal	御飯・味噌汁 豚の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物 エネルギー： 1485kcal
日計	エネルギー： 1582kcal 蛋白 65.4g 塩分 8.8g	エネルギー： 1573kcal 蛋白 74.2g 塩分 10.1g	エネルギー： 1516kcal 蛋白 72.2g 塩分 8.9g	エネルギー： 1526kcal 蛋白 70.8g 塩分 9.7g	エネルギー： 1526kcal 蛋白 70.8g 塩分 9.7g	エネルギー： 1524kcal 蛋白 67.5g 塩分 10.8g	エネルギー： 1485kcal 蛋白 68.5g 塩分 9.7g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。