



7月週間献立表



	7/5 (日)	7月6日 (月)	7月7日 (火)	7月8日 (水)	7月9日 (木)	7月10日 (金)	7月11日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜おかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー： 492kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ 練り物・牛乳 エネルギー： 543kcal	御飯・味噌汁 ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草お浸し 漬物・牛乳 エネルギー： 453kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツ卵とじ 松前漬け 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 555kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 納豆 オクラなめこ和え 漬物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 カレイの塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し 味付けのり・牛乳 エネルギー： 471kcal	御飯・味噌汁 京風卵焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳 エネルギー： 532kcal
昼食	パン プレーンオムレツ 小松菜おかか和え ウインナー スープ・牛乳 エネルギー： 619kcal	パン 卵ロール 大豆ボール煮 ブロッコリーのマヨかけ スープ・牛乳 エネルギー： 484kcal	パン ロールキャベツ煮 卵の花 ほうれん草お浸し スープ・牛乳 エネルギー： 577kcal	パン 鮭の塩焼き キャベツ卵とじ ブロッコリーサラダ スープ・牛乳 エネルギー： 461kcal	パン 鯖の塩焼き オムレツ オクラなめこ和え スープ・牛乳 エネルギー： 489kcal	パン カレイの塩焼き 煮奴 キャベツのお浸し スープ・牛乳 エネルギー： 593kcal	パン 京風卵焼き 酢味噌和え ウインナー スープ・牛乳 エネルギー： 506kcal
夕食	御飯 味噌汁 鯖の幽庵焼き かぶとツナの煮物 ポテトサラダ 果物 エネルギー： 433kcal	御飯 中華スープ かに玉 ぶきとコンニャク炒め煮 小松菜しょうが和え 果物 エネルギー： 429kcal	御飯 味噌汁 カレイの唐揚げ かぶと卵ソテー もやしわさび和え 果物 エネルギー： 490kcal	ざるそば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花辛し和え ゼリー ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布の和え物 漬物 エネルギー： 417kcal	御飯 味噌汁 鶏のおろしソースかけ 揚げ茄子柚子味噌かけ ほうれん草えのき和え 果物 エネルギー： 560kcal	ポークカレー コンソメスープ 海藻サラダ フルーツポンチ 鰯の柚子味噌焼き 卵豆腐くず煮 焼き茄子 漬物 エネルギー： 457kcal	御飯 味噌汁 鮭のザンギ だし豆腐 インゲン和え 果物 エネルギー： 490kcal
日計	エネルギー： 1544kcal 蛋白 70.2g 塩分 10.5g	エネルギー： 1456kcal 蛋白 55.6g 塩分 8.9g	エネルギー： 1520kcal 蛋白 62.6g 塩分 9.9g	エネルギー： 1433kcal 蛋白 68.8g 塩分 9.8g	エネルギー： 1563kcal 蛋白 72.2g 塩分 9.9g	エネルギー： 1521kcal 蛋白 67.1g 塩分 9.4g	エネルギー： 1528kcal 蛋白 71.5g 塩分 11.7g

※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。