

# 7月週間献立表

	7月2日(日)	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 小松菜の煮浸し 金時煮豆 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 441kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き ウインナー ブロッコリーのマヨかけ 漬物・牛乳 エネルギー: 507kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー: 474kcal	御飯・味噌汁 納豆 鶏じゃが マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 545kcal	御飯・味噌汁 卵ロール ミートボール とろろ芋 漬物・牛乳 エネルギー: 550kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 小松菜のツナ炒め 昆布佃煮 漬物・牛乳 エネルギー: 504kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 ほうれん草のなめ茸和え 漬物・牛乳 エネルギー: 479kcal
	バターロール イチゴジャム ほっけのバター焼き 小松菜の煮浸し・卵サラダ コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 目玉焼き・ウインナー ブロッコリーのマヨかけ ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム 鯖のムニエル・青菜炒め カリフラワーのゆかりマヨ和え 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鶏じゃが・マカロニサラダ 魚肉ソーセージのソテー コーンスープ・牛乳	レーズンパン 卵ロール ミートボール 長芋サラダ ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム ロールキャベツ煮 卵の花・もずく酢 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 赤魚のバター焼き・ひじきの炒り煮 ポテトサラダ コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鰯のおろし煮 青梗菜の華風炒め もやしのナムル 果物 味噌汁 エネルギー: 437kcal	五目おこわ ぶりの生姜漬け焼き 春雨ソテー 菜の花の辛子和え 果物 すまし汁 エネルギー: 563kcal	バターロール ハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 607kcal	御飯 ほっけのさらさ蒸し カニクリームコロッケ 春菊としめじの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 546kcal	かしわそば 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリーのツナ和え 果物 エネルギー: 569kcal	御飯 豚肉の山椒炒め 大根の金平 ネバネバ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 563kcal	御飯 鱈と野菜の揚げ浸し ゆばひろうす煮 菜種和え 果物 すまし汁 エネルギー: 504kcal
	御飯 豚肉のガーリック焼き 蓮根のハサミ揚げ 白菜と大葉の胡麻醤油和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 670kcal	御飯 鶏肉の治部煮 南瓜とベーコンのソテー 大根の柚子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 541kcal	御飯 赤魚の粕漬け焼き えび焼売 もやしのうま塩和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal	ポークカレー コールスローサラダ フルーツポンチ コンソメスープ エネルギー: 513kcal	御飯 鯖のしそ味噌焼き さつま芋の金平 青梗菜のわさび和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 433kcal	御飯 アジフライ 里芋のあんかけ煮 ブロッコリーの卵のサラダ 漬物・コンソメスープ エネルギー: 533kcal	御飯 鶏肉の照り焼き 青梗菜の卵とじ 中華和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 538kcal
日計	エネルギー: 1548kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1611kcal 蛋白 60.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1576kcal 蛋白 60.1g 塩分 8.8g	エネルギー: 1604kcal 蛋白 61.2g 塩分 9.1g	エネルギー: 1552kcal 蛋白 58.5g 塩分 9.2g	エネルギー: 1600kcal 蛋白 59.2g 塩分 8.6g	エネルギー: 1521kcal 蛋白 60.9g 塩分 8.5g

※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。