

# 7月週間献立表

	7月16日(日)	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 菜の花のアサリ炒め ブロッコリーサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 528kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ ミートボール 松前漬け 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 五目豆腐 厚焼き玉子 大根の甘酢和え 漬物・牛乳 エネルギー: 499kcal	御飯・味噌汁 ほうれん草のソテー 卵ロール アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 523kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 花型豆腐煮 ほうれん草のお浸し 金時煮豆・牛乳 エネルギー: 466kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 白菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 目玉焼き 卵の花 蕪のあんかけ煮 漬物・牛乳 エネルギー: 473kcal
	レーズンパン 海鮮ハンバーグ 鰯のバター焼き 落の炒め煮・なめこおろし 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 麩の卵とじ・ミートボール 卵サラダ コーンスープ・牛乳	食パン ブルーベリージャム 五目豆腐・厚焼き玉子 大根の甘酢和え ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム ほうれん草のソテー 卵ロール・アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 花型豆腐煮・ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鯖のムニエル 五目大豆煮 白菜の香りและ ココア・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 目玉焼き・卵の花 蕪のあんかけ煮 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	焼き豚チャーハン	醤油ラーメン	御飯	御飯	御飯	御飯
	回鍋肉	えびフライ	焼き餃子	五目つくね	豚肉のジンギスカン風炒め	チキンカツ	鮭の漬け焼き
	えび焼売	中華サラダ	胡瓜のしそ風味和え	きのこ炒め	ブロッコリーの卵炒め	大根の田舎煮	がんもと落の煮物
	ナムル	杏仁豆腐	果物	胡瓜のさっぱり和え	長芋とオクラの梅ポン酢和え	菜の花のえのき和え	マカロニサラダ
	果物	中華スープ		果物	果物	果物	果物
中華スープ エネルギー: 624kcal	中華スープ エネルギー: 510kcal	中華スープ エネルギー: 489kcal	味噌汁 エネルギー: 445kcal	味噌汁 エネルギー: 614kcal	味噌汁 エネルギー: 547kcal	味噌汁 エネルギー: 532kcal	
夕食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	鱈のソテーきのこソース	鶏肉の磯辺焼き	豚肉の味噌炒め	ぶりの煮つけ	鰯の香味焼き	ホキのホイル焼き	豚肉の焼肉炒め
	蕪の煮物	じゃが芋のそぼろ煮	こんにゃくの炒め煮	もやしと卵の炒め物	巾着煮	金平ごぼう	大学芋
	胡瓜の梅和え	トコロテン	白菜の生姜和え	キャベツのお浸し	しらす大根おろし	ねぎの酢味噌和え	たたき胡瓜
	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・味噌汁	漬物・すまし汁	漬物・中華スープ
エネルギー: 452kcal	エネルギー: 489kcal	エネルギー: 578kcal	エネルギー: 495kcal	エネルギー: 495kcal	エネルギー: 454kcal	エネルギー: 584kcal	
エネルギー: 1604kcal	エネルギー: 1519kcal	エネルギー: 1566kcal	エネルギー: 1463kcal	エネルギー: 1575kcal	エネルギー: 1492kcal	エネルギー: 1589kcal	
蛋白 60.3g 塩分 8.9g	蛋白 65.9g 塩分 8.9g	蛋白 62.4g 塩分 9.4g	蛋白 61.8g 塩分 9.1g	蛋白 63.5g 塩分 9.1g	蛋白 60.4g 塩分 8.6g	蛋白 62.9g 塩分 8.8g	

※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。