

7-8月週間献立表

	7月30日(日)	7月31日(月)	8月1日(火)	8月2日(水)	8月3日(木)	8月4日(金)	8月5日(土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 アスパラサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 555kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 442kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 435kcal	御飯・味噌汁 卵豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 456kcal
昼食	御飯	御飯	冷やしラーメン	《 BBQ 》 ソース焼きそば 焼き鳥(もも・つくね) トウモロコシ ほっけ 西瓜	御飯	炊き込みエビピラフ	御飯
食	鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 493kcal	ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 426kcal	しゅうまい カリフラワーのカニ風味和え プリン エネルギー: 537kcal	鮭のカレーフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー: 569kcal	鱈のカレーフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー: 533kcal	スペイン風オムレツ アスパラサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 514kcal	豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 591kcal
夕食	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉炒め 胡瓜と塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 473kcal	御飯 鶏と大根の煮物 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 443kcal	御飯 鰯の生姜漬け焼き 蒟の炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 449kcal	御飯 鯖の照り焼き ぜんまいの煮物 菜の花のお辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 495kcal	御飯 鶏肉の醤油漬け焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 568kcal	御飯 ホキの漬け焼き アサリ大根 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 438kcal	親子丼 巾着煮 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆 エネルギー: 492kcal
日計	エネルギー: 1447kcal	エネルギー: 1424kcal	エネルギー: 1428kcal	エネルギー: 1499kcal	エネルギー: 1524kcal	エネルギー: 1443kcal	エネルギー: 1539kcal
計	蛋白 62.8g 塩分 8.3g	蛋白 58.7g 塩分 8.9g	蛋白 62.8g 塩分 9.2g	蛋白 63.8g 塩分 9.1g	蛋白 63.1g 塩分 8.9g	蛋白 63.1g 塩分 8.7g	蛋白 62.1g 塩分 8.7g

※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。