



7月週間献立表



	7/12 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 納豆 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 495kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 菜の花アサリ炒め ゴボウサラダ 練り物・牛乳 エネルギー： 438kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー： 552kcal	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 海鮮ハンバーグ 青菜のナメタケ和え 切り干し炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー： 332kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き ふき炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 488kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナツ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 579kcal
昼食	パン オムレツ 野菜つみれ煮 カリフラワーサラダ スープ・牛乳 御飯 味噌汁 豚の焼肉炒め コロッケ チンゲン菜ドレ和え 果物 エネルギー： 649kcal	パン 鯖の塩焼き 菜の花アサリ炒め ゴボウサラダ スープ・牛乳 御飯 味噌汁 鰯の香味焼き 巾着煮 しらす大根おろし 果物 エネルギー： 450kcal	パン 鯖の塩焼き 大根とこんにゃく煮 卵ロール スープ・牛乳 御飯 清し汁 鶏の山椒焼き 筍おかか煮 胡瓜の酢の物 果物 エネルギー： 455kcal	パン カレイの塩焼き ミートボール もずく スープ・牛乳 和風ツナピラフ コンソメスープ コロッケ カラフルサラダ プリン エネルギー： 487kcal	パン 海鮮ハンバーグ 青菜のナメタケ和え 切り干し炒め煮 スープ・牛乳 御飯 味噌汁 たらこのピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 エネルギー： 644kcal	パン さわらの塩焼き ふき炒め煮 金時煮豆 スープ・牛乳 冷やしラーメン 春巻き いんげんごま和え 果物 エネルギー： 519kcal	パン ほっけの塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナツ和え スープ・牛乳 御飯 味噌汁 鰯の南蛮漬け キャベツとキクラゲの炒め物 ナムル 果物 エネルギー： 536kcal
夕食	御飯・清し汁 鯖の味噌煮 里芋煮 ほうれん草お浸し 漬物 エネルギー： 500kcal	御飯・中華スープ 厚揚げと茄子のオイスター炒め 大学芋 たたき胡瓜 漬物 エネルギー： 541kcal	御飯・味噌汁 赤魚の葱マヨ焼き 茄子の炒め煮 白菜のお浸し 漬物 エネルギー： 482kcal	御飯・味噌汁 豚肉生姜焼炒め 金平ごぼう チンゲン菜の和え物 漬物 エネルギー： 554kcal	チキンカレー コンソメスープ 海藻サラダ フルーツヨーグルト エネルギー： 493kcal	御飯・味噌汁 ほっけの生姜漬け焼き 大根のツナ炒め ほうれん草の白和え 漬物 エネルギー： 447kcal	御飯・味噌汁 肉じゃが 帆立風味フライ 大根サラダ 漬物 エネルギー： 482kcal
日計	エネルギー： 1644kcal 蛋白 67.4g 塩分 9.8g	エネルギー： 1429kcal 蛋白 65.3g 塩分 9.8g	エネルギー： 1489kcal 蛋白 75.6g 塩分 10.6g	エネルギー： 1561kcal 蛋白 61.7g 塩分 9.1g	エネルギー： 1469kcal 蛋白 52.0g 塩分 10.1g	エネルギー： 1454kcal 蛋白 64.6g 塩分 9.8g	エネルギー： 1597kcal 蛋白 66.8g 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。