



# 7月週間献立表



|    | 7/19 (日)                                                                                                                    | 7月20日 (月)                                                                                                      | 7月21日 (火)                                                                                                     | 7月22日 (水)                                                                                                                 | 7月23日 (木)                                                                                              | 7月24日 (金)                                                                                                           | 7月25日 (土)                                                                                                              |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食 | 御飯・味噌汁<br>赤魚の塩焼き<br>もやし味噌マヨネーズ和え<br>卵の花<br>ふりかけ・牛乳<br>エネルギー： 478kcal                                                        | 御飯・味噌汁<br>ほっけの塩焼き<br>小松菜と厚揚げ煮<br>金時煮豆<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 488kcal                                               | 御飯・味噌汁<br>納豆<br>じゃが芋とピーマンソテー<br>胡瓜とえのきの和え物<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 506kcal                                         | 御飯・味噌汁<br>鯖の塩焼き<br>アスパラベーコンソテー<br>佃煮(コンブ)<br>練り物・牛乳<br>エネルギー： 523kcal                                                     | 御飯・味噌汁<br>五目豆腐<br>切り干し炒め煮<br>チンゲン菜の香りและ<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 438kcal                                    | 御飯・味噌汁<br>いわしのみぞれ煮<br>青菜とアサリの煮浸し<br>厚焼き卵<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 527kcal                                                 | 御飯・味噌汁<br>蓮根と竹輪の炒め物<br>納豆<br>白菜のなめ茸和え<br>漬物・牛乳<br>エネルギー： 511kcal                                                       |
| 昼食 | パン<br>赤魚の塩焼き<br>もやし味噌マヨネーズ和え<br>卵の花<br>スープ・牛乳<br>バターロール<br>コーンポタージュ<br>鱈のムニエル<br>ミニポトフ<br>ブロッコリーサラダ<br>果物<br>エネルギー： 704kcal | パン<br>ほっけの塩焼き<br>小松菜と厚揚げ煮<br>金時煮豆<br>スープ・牛乳<br>御飯<br>味噌汁<br>赤魚の照焼き<br>ビーフン炒め<br>おろし酢和え<br>果物<br>エネルギー： 474kcal | パン<br>卵ロール<br>じゃが芋とピーマンソテー<br>胡瓜とえのきの和え物<br>スープ・牛乳<br>冷やし肉うどん<br>さつま芋レモン煮<br>白菜のゆかり和え<br>果物<br>エネルギー： 508kcal | パン<br>鯖の塩焼き<br>アスパラベーコンソテー<br>佃煮(コンブ)<br>スープ・牛乳<br>ゆかりおにぎり<br>塩おにぎり<br>鮭のちゃんちゃん焼き<br>焼き鶏<br>焼き野菜<br>スイカ<br>エネルギー： 956kcal | パン<br>五目豆腐<br>切り干し炒め煮<br>チンゲン菜の香りและ<br>スープ・牛乳<br>親子丼<br>味噌汁<br>炊き合わせ<br>浅漬け<br>杏仁豆腐<br>エネルギー： 516kcal | パン<br>ベジステーク<br>青菜とアサリの煮浸し<br>厚焼き卵<br>スープ・牛乳<br>御飯<br>味噌汁<br>ブリ照焼き<br>南瓜の煮物<br>ひじきのマヨネーズサラダ<br>果物<br>エネルギー： 645kcal | パン<br>蓮根と竹輪の炒め物<br>オムレツ<br>白菜のなめ茸和え<br>スープ・牛乳<br>御飯<br>味噌汁<br>おろしチキンカツ<br>茄子の香味炒め<br>ほうれん草のり和え<br>果物<br>エネルギー： 574kcal |
| 夕食 | 御飯・味噌汁<br>おでん<br>コロッケ<br>春菊としめじの和え物<br>漬物<br>エネルギー： 467kcal                                                                 | 御飯・味噌汁<br>トンカツ<br>もやしの炒め物<br>ブロッコリーと竹輪の和風マヨ和え<br>漬物<br>エネルギー： 634kcal                                          | 御飯・清し汁<br>鰯のゴマ味噌焼き<br>茄子の味噌炒め<br>小松菜おかか和え<br>漬物<br>エネルギー： 477kcal                                             | 御飯・味噌汁<br>鶏のおろし煮<br>じゃがいもの味噌そぼろ煮<br>白菜の甘酢漬け<br>漬物<br>エネルギー： 459kcal                                                       | 御飯・味噌汁<br>鮭のホイル焼き<br>金平ごぼう<br>菜の花のお浸し<br>漬物<br>エネルギー： 440kcal                                          | 御飯・味噌汁<br>鶏のオニオンソースかけ<br>えび入り炒め<br>焼きナス<br>漬物<br>エネルギー： 472kcal                                                     | 御飯・味噌汁<br>鰯の治部煮<br>白菜ピリ辛炒め<br>ネギの酢味噌和え<br>漬物<br>エネルギー： 422kcal                                                         |
| 日計 | エネルギー： 1649kcal<br>蛋白 70.8g 塩分 9.6g                                                                                         | エネルギー： 1596kcal<br>蛋白 69.3g 塩分 9.9g                                                                            | エネルギー： 1491kcal<br>蛋白 68.2g 塩分 11.6g                                                                          | エネルギー： 1938kcal<br>蛋白 93.6g 塩分 10.1g                                                                                      | エネルギー： 1394kcal<br>蛋白 67.2g 塩分 8.9g                                                                    | エネルギー： 1644kcal<br>蛋白 24.4g 塩分 9.2g                                                                                 | エネルギー： 1507kcal<br>蛋白 68.4g 塩分 11.6g                                                                                   |

※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。