



# 週間献立表



※食材の入荷の都合により変更させていただく場合もございます。

	朝食	昼食	夕食	おやつ	栄養量
7/17 (日)	わかめ雑炊 ピーマンソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	☆お誕生日メニュー☆ 赤飯 マスの幽庵焼き さつま揚げの煮物 カリフラワーの 和風サラダ	ご飯 ビーフシチュー コールスローサラダ フルーツ(みかん缶)	☆お誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ	エネルギー 1711 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.9 g
7/18 (月)	食パン 南瓜サラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豆腐のかにあんかけ いんげんの炒め物 もずく和え	ご飯 鶏肉の オイスター炒め コロケ もやしの和え物	紅茶 フルーチェ (パイ)	エネルギー 1732 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.2 g
7/19 (火)	五目雑炊 マカロニソテー ごぼうの味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ 夏野菜カレー 白菜とベーコンの ソテー 紫キャベツの ピクルス	ご飯 カレイの 味噌マヨ焼き さつま芋の煮物 金時豆	紅茶 プチシュー	エネルギー 1727 kcal たんぱく質 65.1 g 塩分相当量 6.4 g
7/20 (水)	あんぱん スクランブルエッグ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 豆のスープ ブロッコリーの 胡麻和え	ご飯 鱈の南蛮漬け 車麩の煮物 フルーツ(パイ缶)	紅茶 チョコバウム	エネルギー 1688 kcal たんぱく質 72.4 g 塩分相当量 5.7 g
7/21 (木)	玉子雑炊 キャベツの炒め物 わかめの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 鯖の照焼き 切り干し大根 梅とろろ	ご飯 豚と冬瓜の煮物 南瓜の甘煮 小松菜の ピーナッツ和え	煎茶 カットロール	エネルギー 1675 kcal たんぱく質 67.6 g 塩分相当量 6.3 g
7/22 (金)	食パン ツナサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉と絹上げの 甘辛煮 ピーマンのじゃこ炒め ほうれん草のお浸し	ご飯 鯖の味噌煮 れんこんの炒り煮 玉子豆腐	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1748 kcal たんぱく質 66.7 g 塩分相当量 6.1 g
7/23 (土)	抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆土用の丑の日☆ うな井 赤出汁 めかぶの和え物	ご飯 豚の塩だれ炒め 高野豆腐の玉子とじ 青梗菜のお浸し	煎茶 マンゴーゼリー	エネルギー 1796 kcal たんぱく質 69.2 g 塩分相当量 7.2 g

## 【プチ情報】

鰻(うなぎ)にはビタミンA・B群が豊富に含まれているため、夏バテ、食欲減退防止の効果が期待できます。ただ、鰻の旬は冬眠に備えて身に養分を貯える晩秋から初冬にかけての時期だそう。

鰻が売れるように作られた“土用の丑”。今では日本の伝統的な季節料理ともいえます