

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 |
|---------|--|--|--|---------------|---|
| 7/2 (日) | 菜飯がゆ キャベツの中華炒め 白菜の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 マスの幽庵焼き 鶏肉と大根の煮物 ごぼうサラダ | ご飯 なすと豚肉の炒め物 高野豆腐の卵とじ 白菜のお浸し | 煎茶 薄皮まんじゅう | エネルギー 1566 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 5.3 g |
| 7/3 (月) | 食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳 | ご飯 さわらの梅香焼き がんもの煮物 ほうれん草の和え物 | ご飯 鶏肉のカレー風味焼き ピーマンソテー キャベツのドレッシング和え | 煎茶 ゼリー | エネルギー 1607 kcal たんぱく質 64.4 g 塩分相当量 5.6 g |
| 7/4 (火) | 鮭雑炊 野菜炒め 南瓜の味噌汁 ヨーグルト | ご飯 豚肉の塩だれ炒め 厚揚げのおろし煮 フルーツカクテル | ご飯 かれいの煮付け さつま揚げの炒め物 卵豆腐 | 煎茶 抹茶ケーキ | エネルギー 1526 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 6.6 g |
| 7/5 (水) | あんぱん かにかまサラダ バナナ 牛乳 | ご飯 マスのタルタル焼き いんげんのソテー オクラの和え物 | ご飯 肉豆腐 れんこんの炒め物 ほうれん草のお浸し | 煎茶 抹茶ようかん | エネルギー 1719 kcal たんぱく質 69.1 g 塩分相当量 5.5 g |
| 7/6 (木) | キムチ雑炊 ピーマンソテー わかめの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 鶏肉と絹揚げの甘辛煮 切り昆布と大豆の煮物 カリフラワーの和え物 | ご飯 ホキのバター醤油 車麩の煮物 春雨の和え物 | 紅茶 カットパウム | エネルギー 1653 kcal たんぱく質 65.6 g 塩分相当量 6.4 g |
| 7/7 (金) | 食パン ツナサラダ バナナ 牛乳 | ☆七夕メニュー☆ ちらし寿司 たらの照焼き 梅とろろ すまし汁 | ご飯 チキンチャップ さつま芋の甘煮 白菜のゆかり和え | 煎茶 バターケーキ | エネルギー 1681 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 6.7 g |
| 7/8 (土) | 抹茶パン ポテトサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳 | ご飯 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 めかぶの和え物 | ご飯 赤魚の野菜あんかけ ひじきの煮物 もやしのポン酢和え | 煎茶 パウンドケーキ | エネルギー 1730 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 6.4 g |