



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
7/9 (日)	かに雑炊 ウインナーソテー あげの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さばの煮付け さつま揚げの煮物 いんげんの 胡麻和え	ご飯 鶏肉の山椒焼き ピーマンの じゃこ炒め 茄子の和え物	煎茶 ブルーチェ	エネルギー 1784 kcal たんぱく質 67.5 g 塩分相当量 6.4 g
7/10 (月)	食パン オムレツ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 豚肉のマヨポン炒め 野菜炒め 小松菜の辛し和え	ご飯 白身魚の香味焼き 南瓜の煮物 白菜のお浸し	煎茶 ようかん	エネルギー 1652 kcal たんぱく質 64.1 g 塩分相当量 6.1 g
7/11 (火)	菜飯がゆ 肉団子の和風煮 しめじの味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 カレイの煮物 れんこんの炒め煮 胡瓜のみょうが和え	ご飯 鶏肉の梅焼き キャベツの炒り煮 大根サラダ	煎茶 ゼリー	エネルギー 1563 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 6.6 g
7/12 (水)	クリームパン じゃが芋のトマト煮 バナナ 牛乳	ご飯 鶏と野菜の さっぱり煮 ほうれん草のソテー オクラの菜種和え	ご飯 メヌケの蒸し物 絹揚げの煮物 わかめの酢の物	煎茶 プチシュー	エネルギー 1683 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 4.3 g
7/13 (木)	鶏ぞうすい キャベツの炒め物 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	☆カレーランチ☆ トマトカレー ブロッコリーソテー フルーツ(パイン)	ご飯 筑前煮 小松菜の煮浸し 春雨の和え物	煎茶 プリン	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 53.2 g 塩分相当量 7.7 g
7/14 (金)	食パン 南瓜サラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉のチーズ焼き 大根の練り味噌かけ コールスローサラダ	ご飯 さわらの塩麴焼き 冬瓜のくず煮 ほうれん草の わさび醤油	紅茶 エクレア	エネルギー 1738 kcal たんぱく質 73.9 g 塩分相当量 5.9 g
7/15 (土)	いちごジャムパン もやしのソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 たらのカレーマリネ コンソメスープ ごぼうのごま和え	ご飯 豚血 じゃが芋の白煮 もずく酢	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1629 kcal たんぱく質 58.2 g 塩分相当量 5.3 g