

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 |
|----------|---|--|--|--|---|
| 7/16 (日) | 鶏ぞうすい ほうれん草ソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト | ☆誕生日メニュー☆ 赤飯 豚肉のきのこソース 五目豆 茄子の和え物 | ご飯 さばの味噌煮 里芋の含め煮 キャベツの おかか和え | ☆誕生日おやつ☆ コーヒー ケーキ | エネルギー 1683 kcal たんぱく質 65.4 g 塩分相当量 6.2 g |
| 7/17 (月) | 食パン パンプキンサラダ フルーツ寒天 (みかん) 牛乳 | ご飯 あじの幽庵焼き 切干大根の炒め煮 胡瓜の酢の物 | ご飯 豚肉のしぐれ煮 刻み昆布の煮物 小松菜のわさび和え | 紅茶 ババロア | エネルギー 1676 kcal たんぱく質 63.1 g 塩分相当量 5.8 g |
| 7/18 (火) | 梅ぞうすい がんもの煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト | ☆炊き込みご飯☆ 炊き込みご飯 豚肉の中華炒め 小松菜の炒め物 花野菜の和え物 | ご飯 赤魚のごぼう煮 大根の 練り味噌がけ 青梗菜の胡麻和え | 煎茶 どら焼き | エネルギー 1441 kcal たんぱく質 61.3 g 塩分相当量 7.1 g |
| 7/19 (水) | チョコカスター 野菜のスープ煮 バナナ 牛乳 | ☆新メニュー☆ ご飯 自身フライ ～和風ポン酢だれ～ じゃが芋のツナ煮 いんげんの 胡麻和え | ご飯 家常豆腐 ぜんまいの煮物 白菜のゆかり和え | 煎茶 ようかん | エネルギー 1816 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 6.5 g |
| 7/20 (木) | わかめぞうすい ブロッコリーソテー 油揚げの味噌汁 ヨーグルト | ご飯 鶏の野菜あんかけ パプリカの生姜炒め もやしの和え物 | ご飯 さわらの西京焼き 炊き合わせ 枝豆の和え物 | 煎茶 栗まんじゅう | エネルギー 1564 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.4 g |
| 7/21 (金) | 食パン マカロニサラダ バナナ 牛乳 | ご飯 かれのいのバター醤油 青梗菜の煮物 大根の味噌汁 | ご飯 チキンソテー ズッキーニのソテー かにかまサラダ | ☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 ミニホットケーキ 信州ようかん巻き | エネルギー 1810 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 6.3 g |
| 7/22 (土) | りんりんりんご スクランブルエッグ フルーツ寒天 (パイン) 牛乳 | ご飯 鶏肉の照焼き エンドウのソテー フルーツ(みかん) | ご飯 赤魚の生姜煮 ほうれん草ソテー 蒸し鶏の和え物 | 煎茶 ゼリー | エネルギー 1589 kcal たんぱく質 69.3 g 塩分相当量 5.1 g |