



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
7/23 (日)	茶粥 野菜炒め 玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 さわらの梅香焼き はんぺんの煮物 白菜の青じそ和え	ご飯 豚肉とにらの炒め物 煮奴 青梗菜のお浸し	煎茶 バウムクーヘン	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 67.7 g 塩分相当量 6.4 g
7/24 (月)	食パン ブロッコリーソテー フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 豚肉と夏野菜の 生姜炒め じゃが芋のピザ風 コールスローサラダ	ご飯 たらの味噌煮 冬瓜のくず煮 白菜の和え物	煎茶 みるく饅頭	エネルギー 1609 kcal たんぱく質 65.5 g 塩分相当量 6.0 g
7/25 (火)	菜飯がゆ ほうれん草のソテー 豆腐の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ホキのマヨネーズ焼き 蒸し野菜のごまだれ しめじのマリネ	ご飯 鶏肉の香味焼き パプリカのソテー フルーツ(パイン)	紅茶 抹茶ケーキ	エネルギー 1624 kcal たんぱく質 71.9 g 塩分相当量 6.2 g
7/26 (水)	カスタードリング ハムサラダ バナナ 牛乳	ご飯 鶏肉の磯焼き 玉葱の味噌汁 オクラの和え物	ご飯 赤魚の煮付け 里芋の煮物 ブロッコリーサラダ	☆ナナカフェ☆ 煎茶 アイスクリーム (小豆風味)	エネルギー 1641 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 5.9 g
7/27 (木)	鶏ぞうすい キャベツの炒め物 大根の味噌汁 ヨーグルト	麦ご飯 さばの塩焼き 茄子の煮物 ほうれん草のお浸し	ご飯 煮込みハンバーグ れんこんの カレー炒め 春雨サラダ	煎茶 ゼリー	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 56.8 g 塩分相当量 6.6 g
7/28 (金)	食パン ポテトサラダ バナナ 牛乳	ご飯 豚肉の塩麴炒め 厚揚げのおろし煮 青梗菜のおかか和え	ご飯 さわらのムニエル マカロニソテー きのこの和え物	煎茶 カットバウム	エネルギー 1808 kcal たんぱく質 71.1 g 塩分相当量 5.7 g
7/29 (土)	抹茶ツイスト カリフラワーサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	☆土用の丑メニュー☆ うなちらし 赤出汁 小松菜の炒め物 フルーツ(マンゴー)	ご飯 豚肉と白菜のうま煮 竹輪の磯辺焼き キャベツの辛し和え	煎茶 水ようかん	エネルギー 1845 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 5.6 g