

# 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
7/30 (日)	ゆかり雑炊 ほうれん草ソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 チキンマスタード焼き さつま揚げの煮物 ごぼうサラダ	ご飯 赤魚の柚子味噌 豆腐のえびあんかけ 茄子の和え物	ココア カットバウム	エネルギー 1717 kcal たんぱく質 65.0 g 塩分相当量 6.5 g
7/31 (月)	食パン 白菜のスープ煮 フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	ご飯 マスのレモン風味 茄子炒め 小松菜の胡麻和え	ご飯 鶏肉の照焼き 里芋とずんだの煮物 大根の青じそ和え	☆選べるおやつ☆ 煎茶 紅茶バウム ミルクケーキ ずんだ饅頭	エネルギー 1773 kcal たんぱく質 74.2 g 塩分相当量 6.0 g
8/1 (火)	キムチ雑炊 はんぺんの煮物 しめじの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚血 じゃがいもの ピザ焼き ほうれん草の おかか和え	ご飯 たらしの生姜醤油 厚揚げの煮物 もやしの和え物	紅茶 プチシュー	エネルギー 1533 kcal たんぱく質 61.8 g 塩分相当量 6.1 g
8/2 (水)	あんぱん キャベツソテー バナナ 牛乳	☆カレーランチ☆ 夏野菜カレー ピーマンソテー フルーツ(みかん)	ご飯 赤魚のおろし煮 小松菜の煮浸し 煮豆	煎茶 プリン	エネルギー 1657 kcal たんぱく質 60.5 g 塩分相当量 4.5 g
8/3 (木)	かに雑炊 ブロッコリーソテー ほうれん草の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 豚肉のマヨボン炒め 茶碗蒸し きんぴらごぼう	ご飯 豆腐の肉味噌焼き じゃが芋のカレー煮 白菜のお浸し	煎茶 水ようかん	エネルギー 1603 kcal たんぱく質 66.3 g 塩分相当量 6.3 g
8/4 (金)	食パン いんげんのソテー バナナ 牛乳	☆ワンプレートランチ☆ ご飯 サーモンフライ プレート コンソメスープ	ご飯 豚肉の塩だれ炒め 南瓜甘煮 青梗菜の胡麻和え	煎茶 抹茶どら焼き	エネルギー 1814 kcal たんぱく質 59.2 g 塩分相当量 5.3 g
8/5 (土)	りんごパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (パイナップル) 牛乳	ご飯 さばの煮付け ひじきの煮物 茄子の和え物	ご飯 チキンのチーズ焼き ブロッコリーソテー 大根の和え物	煎茶 まんじゅう	エネルギー 1850 kcal たんぱく質 73.5 g 塩分相当量 5.0 g