



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
8/6 (日)	菜飯がゆ 野菜炒め わかめの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏肉の山椒焼き ほうれん草のソテー 玉子豆腐	ご飯 八宝菜 肉団子の甘酢あん 春雨サラダ	煎茶 ゼリー	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 67.2 g 塩分相当量 7.0 g
8/7 (月)	食パン ハムサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 ホキの煮付け 舞茸のすまし汁 ほうれん草の和え物	ご飯 鶏肉の梅肉焼き パプリカの 生姜炒め トマトサラダ	紅茶 クリームワッフル	エネルギー 1606 kcal たんぱく質 68.6 g 塩分相当量 6.8 g
8/8 (火)	茶粥 小松菜のソテー 白菜の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 鶏すき ピーマンソテー 玉子サラダ	ご飯 カレーのバター醤油 冬瓜のくず煮 オクラのお浸し	煎茶 パウンドケーキ	エネルギー 1486 kcal たんぱく質 66.6 g 塩分相当量 6.6 g
8/9 (水)	抹茶ツイスト パンプキンサラダ バナナ 牛乳	☆粉ものランチ☆ ご飯 お好み焼き 高野豆腐の煮物 きのこの和え物	ご飯 温しゃぶ えんどうの炒め物 白菜の和え物	煎茶 白まんじゅう	エネルギー 1805 kcal たんぱく質 66.2 g 塩分相当量 6.7 g
8/10 (木)	鮭雑炊 厚揚げの煮物 油揚げの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 回鍋肉 牛肉コロケ フルーツ(パイン)	ご飯 メヌケの煮付け さつまいもの煮物 青梗菜の和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1699 kcal たんぱく質 64.9 g 塩分相当量 6.2 g
8/11 (金)	食パン ブロッコリーソテー バナナ 牛乳	ご飯 マスのタルタル焼き 野菜炒め カリフラワーサラダ	ご飯 鶏肉のきのこあん じゃがいもの煮物 キャベツの ボン酢和え	煎茶 ようかん	エネルギー 1673 kcal たんぱく質 75.3 g 塩分相当量 5.5 g
8/12 (土)	りんごパン マカロニサラダ フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	麦ご飯 鶏肉とごぼうの しぐれ煮 ブロッコリーソテー わかめの酢の物	ご飯 さわらの西京焼き 車麩の煮物 ほうれん草の 柚子ドレ和え	☆おやつ盛合せ☆ 煎茶 マドレーヌ ようかん巻き	エネルギー 1690 kcal たんぱく質 65.7 g 塩分相当量 5.5 g