

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
7/21 (日)	わかめ雑炊 野菜炒め 大根の味噌汁 ヨーグルト	☆誕生日メニュー☆ 赤飯 さわらの西京焼き じゃがいもの きんぴら 杏仁豆腐	ご飯 鶏肉の梅肉焼き 大豆の煮物 もずく酢	煎茶 芋あんまんじゅう	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 63.3 g 塩分相当量 6.9 g
7/22 (月)	食パン カリフラワーソテー フルーツ寒天 (黄桃) 牛乳	麦ご飯 豚肉の炒め物 大根の味噌煮 小松菜の辛子和え	ご飯 ホキの塩麹焼き れんこんの カレー炒め オクラの和え物	煎茶 バニラアイス	エネルギー 1660 kcal たんぱく質 61.3 g 塩分相当量 5.3 g
7/23 (火)	かに雑炊 大豆のトマト煮 キャベツの味噌汁 ヨーグルト	ご飯 サーモンフライ マカロニソテー 梅肉冷奴	ご飯 鶏肉の治部煮 白菜の炒め物 フルーツ(みかん)	紅茶 ブッセ	エネルギー 1680 kcal たんぱく質 58.0 g 塩分相当量 5.8 g
7/24 (水)	クリームパン ポテトサラダ バナナ 牛乳	☆土用の丑☆ うな丼 赤出汁 なます	ご飯 家常豆腐 じゃがいもの白煮 春雨の和え物	煎茶 ようかん	エネルギー 1828 kcal たんぱく質 62.1 g 塩分相当量 6.3 g
7/25 (木)	しらす雑炊 白菜のスープ煮 じゃが芋の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 親子煮 ブロッコリーソテー フルーツ(黄桃)	ご飯 照焼きハンバーグ 茄子のそぼろ煮 トマトサラダ	煎茶 手作りフレンチトースト	エネルギー 1783 kcal たんぱく質 58.5 g 塩分相当量 6.6 g
7/26 (金)	食パン 小松菜の炒め物 バナナ 牛乳	☆人気投票メニュー☆ ご飯 ゴーヤチャンプルー わかめスープ ひじきのサラダ	ご飯 赤魚のおろし煮 切干大根の煮物 白菜の和え物	煎茶 ババロア	エネルギー 1719 kcal たんぱく質 62.6 g 塩分相当量 5.7 g
7/27 (土)	ストロベリーツイスト マカロニサラダ フルーツ寒天 (カクテル) 牛乳	ご飯 さわらの梅香焼き 里芋の煮物 玉葱の和風サラダ	ご飯 豚肉の マヨポン炒め はんぺんの煮物 青梗菜の和え物	煎茶 黒糖まんじゅう	エネルギー 1741 kcal たんぱく質 61.7 g 塩分相当量 6.0 g