

7月週間献立表

	7月6日 (日)	7月7日 (月)	7月8日 (火)	7月9日 (水)	7月10日 (木)	7月11日 (金)	7月12日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー 海苔の佃煮・牛乳 エネルギー: 535kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き ミートボール もずく 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 520kcal	御飯・味噌汁 さわらの塩焼き 菜の花のアサリ炒め 牛蒡サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 441kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにゃくの煮物 卵ロール のり佃煮・牛乳 エネルギー: 526kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳 エネルギー: 462kcal	御飯・味噌汁 海鮮ハンバーグ 青菜のなめ茸和え 切干の炒め煮 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 落の炒め煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 488kcal
	食パン ブルーベリージャム 京風玉子焼き 酢味噌和え・ウインナー 南瓜スープ・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鰯のバター焼き もずく・ミートボール コーンスープ・牛乳	バターロール イチゴジャム さわらのバター焼き アサリ炒め・牛蒡サラダ ココア・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 大根とこんにゃくの煮物 卵ロール 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 アスパラサラダ コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム 海鮮ハンバーグ なめ茸和え・切干の炒め煮 ココア・牛乳	クルミパン イチゴジャム 鰯のバター焼き 落の炒め煮・春雨サラダ 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁 エネルギー: 456kcal	和風ツナピラフ カラフルサラダ プリン コンソメスープ エネルギー: 500kcal	御飯 鮭の西京漬け 炊き合わせ 青梗菜のしらす和え 果物 すまし汁 エネルギー: 552kcal	冷やしラーメン 春巻き いんげんの胡麻和え 果物 エネルギー: 519kcal	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁 エネルギー: 467kcal	御飯 タラのピカタ 春雨ソテー さつま芋サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 617kcal	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 果物 すまし汁 エネルギー: 525kcal
	夕食	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ エネルギー: 512kcal	御飯 豚肉の生姜焼き 金平ごぼう 青梗菜の和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	御飯 豚肉と野菜のオイマヨ炒め 揚げ出し豆腐 白菜の甘酢和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 576kcal	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪の卵あんかけ オクラなめこ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 533kcal	御飯 豚の塩麴焼き ぜんまいの煮物 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 551kcal	チキンカレー 海藻サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 527kcal
日計	エネルギー: 1503kcal	エネルギー: 1571kcal	エネルギー: 1569kcal	エネルギー: 1578kcal	エネルギー: 1480kcal	エネルギー: 1576kcal	エネルギー: 1509kcal
	蛋白 66.2g 塩分 9.1g	蛋白 60.4g 塩分 8.9g	蛋白 68.1g 塩分 8.7g	蛋白 61.2g 塩分 9.2g	蛋白 67.1g 塩分 9.0g	蛋白 50.1g 塩分 9.1g	蛋白 70.4g 塩分 9.0g

※パン食のカロリーは、御飯食と同様の値になるよう設定しています。掲載しませんのでご了承ください。