

7月週間献立表

	7月13日（日）	7月14日（月）	7月15日（火）	7月16日（水）	7月17日（木）	7月18日（金）	7月19日（土）
朝食	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き ミートボール ブロッコリーのピーナッツ和え 味付けのり・牛乳 エネルギー： 579kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ふりかけ・牛乳 エネルギー： 478kcal	御飯・味噌汁 ホッケの塩焼き 小松菜と厚揚げ煮 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー： 488kcal	御飯・味噌汁 納豆 じゃが芋とピーマンのソテー 胡瓜とえのき和え物 練り物・牛乳 エネルギー： 514kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き アスパラベーコンソテー 昆布佃煮 練り物・牛乳 エネルギー： 509kcal	御飯・味噌汁 麩の卵とじ 切干の炒め煮 青梗菜の香りและ ふりかけ・牛乳 エネルギー： 460kcal	御飯・味噌汁 いわしのみぞれ煮 青菜のアサリ炒め 厚焼き玉子 金時煮豆・牛乳 エネルギー： 427kcal
	バターロール ブルーベリージャム ほっけのバター焼き ミートボール・ピーナッツ和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚のバター焼き もやしの味噌マヨ和え 卵の花 ココア・牛乳	クロワッサン リンゴジャム ホッケのバター焼き 厚揚げ煮・春雨サラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム プレーンオムレツ じゃが芋ソテー・えのき和え コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 鮭のバター焼き・南瓜サラダ アスパラベーコンソテー ココア・牛乳	バターロール リンゴジャム 麩の卵とじ・切干の炒め煮 青梗菜の香りและ 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン いわしのみぞれ煮 青菜のアサリ炒め 厚焼き玉子 コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鰯の南蛮漬け キャベツときくらげの炒め物 ナムル 果物 味噌汁 エネルギー： 537kcal	パン 鱈のムニエル ミニポトフ ブロッコリーサラダ 果物 コーンポタージュ エネルギー： 603kcal	冷やし肉うどん さつま芋のバター煮 白菜のゆかり和え 果物 エネルギー： 545kcal	御飯 赤魚の照り焼き ビーフン炒め おろし酢和え 果物 味噌汁 エネルギー： 519kcal	御飯 鶏のみりん漬け焼き 里芋煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー： 553kcal	ポークカレー 海藻サラダ ゼリー コンソメスープ エネルギー： 560kcal	御飯 ブリの照り焼き 南瓜の煮物 ひじきのマヨネーズサラダ 果物 味噌汁 エネルギー： 598kcal
夕食	御飯 肉じゃが 帆立風味フライ 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー： 478kcal	御飯 おでん クリームコロッケ 春菊としめじの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー： 449kcal	御飯 鱈の胡麻味噌焼き もやしの炒め物 竹輪の和風マヨ和え 漬物・すまし汁 エネルギー： 514kcal	御飯 トンカツ 茄子の味噌炒め ブロッコリーのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー： 559kcal	御飯 鰯のおろし煮 じゃが芋の味噌そぼろ煮 白菜の甘酢あんかけ 漬物・味噌汁 エネルギー： 529kcal	御飯 ホキのホイル焼き 金平ごぼう 菜の花のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー： 511kcal	御飯 鶏肉のオニオンソースかけ えび入り炒め 焼き茄子 漬物・味噌汁 エネルギー： 558kcal
日計	エネルギー： 1594kcal 蛋白 66.9g 塩分 8.9g	エネルギー： 1530kcal 蛋白 65.2g 塩分 9.1g	エネルギー： 1547kcal 蛋白 60.2g 塩分 9.3g	エネルギー： 1592kcal 蛋白 66.2g 塩分 9.g	エネルギー： 1591kcal 蛋白 64.6g 塩分 9.1g	エネルギー： 1531kcal 蛋白 64.3g 塩分 8.9g	エネルギー： 1583kcal 蛋白 65.7g 塩分 9.g

※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。