

# 7月週間献立表

	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 蓮根と竹輪の炒め物 納豆 なめ茸おろし 漬物・牛乳 エネルギー: 498kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 蕪の煮物 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 410kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 卵ロール ほうれん草の海苔和え ふりかけ・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 厚焼き玉子 さつま芋の金平 梅干し 塩辛・牛乳 エネルギー: 488kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 海老ボール煮 ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 510kcal	御飯・味噌汁 ウインナー いんげんの炒め煮 冷奴 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ キャベツのピーナッツ和え 魚肉ソーセージソテー 漬物・牛乳 エネルギー: 452kcal
	クルミパン イチゴジャム 蓮根と竹輪の炒め物 オムレツ・なめ茸おろし ココア・牛乳	食パン ブルーベリージャム ほっけのバター焼き 蕪の煮物・玉子豆腐 南瓜スープ・牛乳	バターロール リンゴジャム 鰯のバター焼き・卵ロール ほうれん草の海苔和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 厚焼き玉子 さつま芋の金平 海鮮ハンバーグ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鯖のバター焼き 海老ボール煮・ミニサラダ 南瓜スープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム ウインナー・冷奴 いんげんの炒め煮 コーンスープ・牛乳	食パン リンゴジャム スクランブルエッグ ピーナッツ和え・魚肉ソーセージ ココア・牛乳
昼食	御飯 おろしチキンカツ 茄子の香味炒め ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁 エネルギー: 582kcal	冷やし五目そうめん 大学芋 青梗菜の柚子風味和え 果物 エネルギー: 623kcal	御飯 鶏肉の塩胡椒焼き 牛蒡のオイスター炒め 南瓜サラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 586kcal		三色丼 煮しめ 浅漬け 果物 味噌汁 エネルギー: 479kcal	御飯 ほっけの塩焼き 茄子の味噌炒め 長芋の千切り 果物 すまし汁 エネルギー: 524kcal	御飯 鯖の味噌煮 焼き茄子 白菜の甘酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 579kcal
	夕食	御飯 鱈の治部煮 白滝のピリ辛炒め ねぎの酢味噌和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 526kcal	御飯 ハニーマスタードチキン 蓮根のバター醤油炒め 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 493kcal		御飯 鱈の磯辺揚げ 長芋の炒め煮 コールスローサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 508kcal	御飯 赤魚の柚子胡椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 漬物・味噌汁 エネルギー: 439kcal	御飯 鰯のから揚げ野菜あんかけ じゃが芋とツナの炒め煮 蕪の塩麴漬け 漬物・味噌汁 エネルギー: 542kcal
日計	エネルギー: 1606kcal 蛋白 67.g 塩分 9.g	エネルギー: 1526kcal 蛋白 56.3g 塩分 9.3g	エネルギー: 1575kcal 蛋白 65.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1616kcal 蛋白 64.5g 塩分 8.9g	エネルギー: 1531kcal 蛋白 65.8g 塩分 9.1g	エネルギー: 1562kcal 蛋白 60.1g 塩分 8.9g	エネルギー: 1554kcal 蛋白 62.3g 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。