

7-8月週間献立表

	7月27日（日）	7月28日（月）	7月29日（火）	7月30日（水）	7月31日（木）	8月1日（金）	8月2日（土）
朝食	御飯・味噌汁 野菜つみれ煮 ほうれん草のしらす和え 笹かまぼこ 漬物・牛乳 エネルギー： 484kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・牛乳 エネルギー： 494kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 五目金平 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー： 515kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 高野豆腐の煮物 松前漬け 塩辛・牛乳 エネルギー： 442kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー： 489kcal	御飯・味噌汁 肉野菜炒め 卵豆腐 菜の花のサラダ 漬物・牛乳 エネルギー： 517kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー： 467kcal
	バターロール イチゴジャム 野菜つみれ煮・笹かまぼこ ほうれん草のしらす和え 南瓜スープ・牛乳	レーズンパン プレーンオムレツ 南瓜とさつま揚げの煮物 菜の花の辛子和え コーンスープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム 京風玉子焼き・五目金平 ポテトサラダ ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鰯のバター焼き・卵サラダ 高野豆腐の煮物 南瓜スープ・牛乳	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き 切干の炒め煮・サラダ コーンスープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 肉野菜炒め・卵豆腐 菜の花のサラダ ココア・牛乳	レーズンパン ほっけのバター焼き 山菜の炒め煮 春菊の胡麻和え 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	冷やしなめこおろしそば	御飯
	酢豚	白身フライ	豚肉の焼肉風炒め	豚肉の生姜炒め	鶏のバター醤油焼き	竹輪の磯辺揚げ	赤魚の塩麴焼き
	エビ焼売	マカロニソテー	厚揚げ煮	花型豆腐煮	さつま芋の甘煮	ブロッコリーのツナ和え	揚げ芋煮
	白菜のわさび和え	コールスローサラダ	胡麻胡瓜	塩昆布キャベツ	胡瓜のしそ風味和え	果物	白菜のお浸し
	果物	果物	果物	果物	果物		果物
	中馬スープ エネルギー： 640kcal	味噌汁 エネルギー： 582kcal	味噌汁 エネルギー： 577kcal	味噌汁 エネルギー： 595kcal	味噌汁 エネルギー： 560kcal	エネルギー： 469kcal	すまし汁 エネルギー： 514kcal
夕食	御飯	ビーフストロガノフ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ほっけのにんにく風味焼き	コンソメスープ	鱈の柚子胡椒焼き	ホキのバター醤油焼き	鱈の粕漬け焼き	鯖のしそ味噌焼き	鶏の山椒焼き
	揚げ出し豆腐	ミモザサラダ	蕪のコンソメ煮	人参シリシリ	落とこんにゃくの煮物	さつま芋の金平	ハンペンフライ
	もやしの胡麻酢和え	ゼリー	小松菜のしらす和え	白菜のお浸し	トコロテン	青梗菜のわさび和え	もやしのしその実和え
	漬物・味噌汁 エネルギー： 492kcal	エネルギー： 555kcal	漬物・味噌汁 エネルギー： 437kcal	漬物・味噌汁 エネルギー： 520kcal	漬物・豚汁 エネルギー： 520kcal	漬物・すまし汁 エネルギー： 558kcal	金時煮豆・味噌汁 エネルギー： 537kcal
日計	エネルギー： 1616kcal	エネルギー： 1631kcal	エネルギー： 1529kcal	エネルギー： 1557kcal	エネルギー： 1569kcal	エネルギー： 1544kcal	エネルギー： 1518kcal
	蛋白 63.2g 塩分 9.1g	蛋白 65.1g 塩分 9.0g	蛋白 68.2g 塩分 8.9g	蛋白 61.8g 塩分 9.1g	蛋白 67.3g 塩分 8.9g	蛋白 60.5g 塩分 9.4g	蛋白 65.7g 塩分 8.9g

※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。