

7月週間献立表

	6月30日(日)	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
朝食	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 はんぺんバター焼き キャベツとハムのサラダ 昆布佃煮・牛乳 エネルギー: 487kcal	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 小松菜の生姜和え 塩辛 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 486kcal	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 青梗菜の煮浸し 梅干し 漬物・牛乳 エネルギー: 423kcal	御飯・味噌汁 納豆 南瓜の煮物 サラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 481kcal	御飯・味噌汁 豆腐ハンバーグ ほうれん草の煮浸し 金時煮豆 漬物・牛乳 エネルギー: 555kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 五目大豆煮 小松菜の海苔和え 漬物・牛乳 エネルギー: 434kcal
	クルミパン リンゴジャム いわしの梅煮・サラダ はんぺんバター焼き 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鯖のムニエル・五目大豆煮 京風玉子焼き・海鮮ハンバーグ コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鰯のバター焼き 南瓜のそぼろあんかけ アスパラサラダ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 青梗菜の煮浸し・春雨サラダ 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 目玉焼き・サラダ 南瓜の煮物 コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム 豆腐ハンバーグ 煮浸し・卵サラダ ココア・牛乳	バターロール イチゴジャム 厚焼き玉子 大根の甘酢漬け 南瓜スープ・牛乳
昼食	御飯 鰹の南蛮漬け 京がんも煮 ほうれん草のお浸し 果物 味噌汁 エネルギー: 509kcal	御飯 鮭の漬け焼き 落の炊き合わせ マカロニサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 524kcal	御飯 チキン南蛮 ふろふき大根 白菜のサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 579kcal	炊き込みエビピラフ スペイン風オムレツ サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 515kcal	味噌ラーメン エビ焼売 カリフラワーのかに風味和え プリン エネルギー: 527kcal	御飯 ほっけの磯辺焼き ハムカツ 蕪のゆかり和え 果物 味噌汁 エネルギー: 424kcal	御飯 鮭と白菜のクリーム煮 ブロッコリーの洋風炒め さつま芋のサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 603kcal
	御飯 厚揚げと豚肉のみぞれ煮 春巻き ブロッコリーのピーナッツ和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 625kcal	御飯 ポークソテー さつま芋の甘煮 白菜の生姜和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 565kcal	御飯 焼き鯖のポン酢かけ じゃが芋の田舎煮 菜の花のおかか和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 527kcal	御飯 照り焼きチキン 帆立風味フライ 胡瓜とセロリの和え物 漬物・味噌汁 エネルギー: 546kcal	御飯 鮭の塩焼き 牛蒡と牛肉炒め物 胡瓜の塩昆布和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 532kcal	御飯 鶏と大根煮 じゃが芋の金平 小松菜のなめ茸和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 543kcal	御飯 鱈の照り焼き ぜんまいの煮物 菜の花の辛子和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 478kcal
日計	エネルギー: 1621kcal 蛋白 59.8g 塩分 8.8g	エネルギー: 1518kcal 蛋白 65.6g 塩分 8.9g	エネルギー: 1592kcal 蛋白 62.8g 塩分 9.0g	エネルギー: 1484kcal 蛋白 54.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1540kcal 蛋白 63.0g 塩分 9.3g	エネルギー: 1522kcal 蛋白 58.9g 塩分 8.9g	エネルギー: 1515kcal 蛋白 67.7g 塩分 8.8g

※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。