

7月週間献立表

	7月7日 (日)	7月8日 (月)	7月9日 (火)	7月10日 (水)	7月11日 (木)	7月12日 (金)	7月13日 (土)
朝食	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜のお浸し ふりかけ・牛乳 エネルギー: 441kcal	御飯・味噌汁 たまご豆腐 切干の炒め煮 焼き茄子 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 478kcal	御飯・味噌汁 ほっけの塩焼き 里芋とさつま揚げの煮物 冷奴 松前漬け・牛乳 エネルギー: 490kcal	御飯・味噌汁 ミートボール キャベツの炒め煮 目玉焼き 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 456kcal	御飯・味噌汁 スクランブルエッグ さつま揚げと青菜の煮浸し カリフラワーのおかか和え 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 鱈の塩焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 432kcal	御飯・味噌汁 いわしの梅煮 キャベツと厚揚げの炒め煮 昆布佃煮 ふりかけ・牛乳 エネルギー: 468kcal
	レーズンパン 鮭のバター焼き 卵の花 白菜のお浸し コーンスープ・牛乳	クロワッサン リンゴジャム たまご豆腐・焼き茄子 切干の炒め煮 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・冷奴 里芋とさつま揚げの煮物 南瓜スープ・牛乳	クルミパン イチゴジャム ミートボール・目玉焼き キャベツの炒め煮 コーンスープ・牛乳	バターロール リンゴジャム スクランブルエッグ 煮浸し・おかか和え ココア・牛乳	レーズンパン 鱈のバター焼き 野菜炒め 菜の花のお浸し 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン ブルーベリージャム いわしの梅煮・春雨サラダ キャベツと厚揚げの炒め煮 コーンスープ・牛乳
昼食	御飯 鶏肉の葱ソースかけ 切り昆布と竹輪の煮物 キャベツのポン酢和え 果物 すまし汁 エネルギー: 484kcal	御飯 タラのフリッター ビーフン炒め ほうれん草の和え物 果物 コンソメスープ エネルギー: 511kcal	ビビンバ ふろふき大根 浅漬け 果物 わかめスープ エネルギー: 475kcal	御飯 豚肉の生姜炒め じゃが芋の田舎煮 青梗菜のピーナッツ和え 果物 味噌汁 エネルギー: 547kcal	御飯 肉団子の甘酢あんかけ アスパラ炒め ほうれん草の胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 512kcal	冷やしたぬきうどん コロケ 白菜の柚子香り和え 果物 エネルギー: 512kcal	御飯 ポークチャップ インゲンのソテー ゴボウサラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 634kcal
	御飯 鰯の生姜焼き 落の炒め煮 春雨サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 544kcal	御飯 鶏肉の磯辺焼き 厚揚げのなめこおろしのせ 長芋の三杯酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 540kcal	御飯 ホキの漬け焼き 巾着煮 もずく酢 漬物・味噌汁 エネルギー: 512kcal	御飯 親子煮 あさり大根 ブロッコリーの和風和え 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 572kcal	御飯 鯖の味噌煮 人参シリシリ キャベツの和風和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 535kcal	御飯 鶏肉の漬け焼き ひじきの炒り煮 キャベツのポン酢和え 漬物・すまし汁 エネルギー: 535kcal	ゆかり御飯 ほっけの塩焼き 蓮根の金平 南瓜サラダ 味噌汁 エネルギー: 536kcal
日計	エネルギー: 1469kcal 蛋白 61.9g 塩分 8.3g	エネルギー: 1529kcal 蛋白 57.6g 塩分 8.7g	エネルギー: 1477kcal 蛋白 59.1g 塩分 9.0g	エネルギー: 1575kcal 蛋白 66.5g 塩分 9.1g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 59.3g 塩分 8.9g	エネルギー: 1479kcal 蛋白 55.0g 塩分 8.9g	エネルギー: 1638kcal 蛋白 55.2g 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。