

7月週間献立表

	7月14日(日)	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)
朝食	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き 卵ロール マカロニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 491kcal	御飯・味噌汁 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮 菜の花の辛子和え 味付け海苔・牛乳 エネルギー: 524kcal	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き 卵の花 白菜の胡麻和え 漬物・牛乳 エネルギー: 454kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 金平ごぼう ミニサラダ 漬物・牛乳 エネルギー: 429kcal	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 切干の炒め煮 菜の花の和風和え 漬物・牛乳 エネルギー: 461kcal	御飯・味噌汁 笹かまぼこ ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し 漬物・牛乳 エネルギー: 471kcal	御飯・味噌汁 プレーンオムレツ 小松菜のおかか和え ウインナー 梅干し・牛乳 エネルギー: 496kcal
	食パン イチゴジャム 赤魚のバター焼き 卵ロール・マカロニサラダ ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム 魚肉ソーセージソテー 花形豆腐煮・辛子和え 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 鮭のバター焼き・卵の花 白菜の胡麻和え コーンスープ・牛乳	レーズンパン 鯖のバター焼き 金平ごぼう ミニサラダ ココア・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鯖のムニエル・切干の炒め煮 菜の花の和風和え 南瓜スープ・牛乳	食パン リンゴジャム 笹かまぼこ・ひじきの炒り煮 ほうれん草のお浸し コーンスープ・牛乳	クルミパン ブルーベリージャム オムレツ・ウインナー 小松菜のおかか和え ココア・牛乳
昼食	御飯 鮭の塩麩焼き 蓮根の挟み揚げ 大根の柚子風味和え 果物 味噌汁 エネルギー: 542kcal	冷やしかき揚げそば さつま芋のバター煮 なめ茸胡瓜 果物 エネルギー: 488kcal	御飯 鰯の煮付け マーボー春雨 ほうれん草の菜種和え 果物 味噌汁 エネルギー: 491kcal	御飯 鶏肉のオイスター焼き ハムもやし炒め ブロッコリーの胡麻和え 果物 味噌汁 エネルギー: 516kcal	バターロール 煮込みハンバーグ ガーリック炒め サラダ 果物 コンソメスープ エネルギー: 596kcal	御飯 赤魚の塩焼き 南瓜のそぼろあん ブロッコリーの和え物 果物 味噌汁 エネルギー: 505kcal	御飯 鯖の幽庵焼き 蕪とツナの煮物 ポテトサラダ 果物 味噌汁 エネルギー: 578kcal
	夕食	御飯 豚肉の和風マスタード炒め 長芋の炒め煮 茄子のお浸し 漬物・味噌汁 エネルギー: 516kcal	御飯 八宝菜 焼き餃子 浅漬け 金時煮豆・味噌汁 エネルギー: 590kcal	御飯 豚肉のにんにく醤油炒め ジャーマンポテト もやしの辛子和え 漬物・コンソメスープ エネルギー: 579kcal	御飯 ほっけのみりん焼き 筑前煮 いんげんのおかか和え 漬物・味噌汁 エネルギー: 538kcal	御飯 酢豚 豆腐のオイスター炒め 大根サラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 552kcal	御飯 鶏肉の塩レモン焼き じゃが芋とコーンのコンソメ煮 オニオンサラダ 漬物・味噌汁 エネルギー: 562kcal
日計	エネルギー: 1549kcal 蛋白 61.9g 塩分 8.7g	エネルギー: 1602kcal 蛋白 58.4g 塩分 9.5g	エネルギー: 1524kcal 蛋白 65.8g 塩分 9.9g	エネルギー: 1483kcal 蛋白 64.4g 塩分 8.9g	エネルギー: 1609kcal 蛋白 62.8g 塩分 8.9g	エネルギー: 1538kcal 蛋白 65.8g 塩分 8.9g	エネルギー: 1593kcal 蛋白 65.6g 塩分 9.9g

※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。