

7-8月週間献立表

日)	7月29日 (月)	7月30日 (火)	7月31日 (水)	8月1日 (木)	8月2日 (金)	8月3日 (土)
	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き オクラの和え物 納豆 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 鰯の塩焼き 菜の花のアサリ炒め キャベツのお浸し 味付け海苔・牛乳	御飯・味噌汁 京風玉子焼き 酢味噌和え ウインナー のり佃煮・牛乳	御飯・味噌汁 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ ふりかけ・牛乳	御飯・味噌汁 鮭の塩焼き キャベツの卵とじ 松前漬け 漬物・牛乳	御飯・味噌汁 鯖の塩焼き 大根とこんにやく煮 卵ロール のり佃煮・牛乳
15kcal	エネルギー: 479kcal	エネルギー: 482kcal	エネルギー: 535kcal	エネルギー: 465kcal	エネルギー: 499kcal	エネルギー: 505kcal
ジャム 焼き サラダ 牛乳	食パン イチゴジャム 鯖のバター焼き オクラの和え物・春雨サラダ ココア・牛乳	クルミパン リンゴジャム 鰯のバター焼き・お浸し 菜の花のアサリ炒め 南瓜スープ・牛乳	バターロール ブルーベリージャム 京風玉子焼き 酢味噌和え・ウインナー コーンスープ・牛乳	レーズンパン 赤魚の塩焼き ひじきの炒り煮 アスパラサラダ 南瓜スープ・牛乳	クロワッサン イチゴジャム 鮭のバター焼き・かぼちゃサラダ キャベツの卵とじ ココア・牛乳	食パン リンゴジャム 鯖のバター焼き・卵ロール 大根とこんにやく煮 コーンスープ・牛乳
和え	親子丼 炊き合わせ 浅漬け 杏仁豆腐 味噌汁	御飯 鶏肉のおろしソースかけ 揚げ茄子の柚子味噌かけ ほうれん草のえのき和え 果物 味噌汁	御飯 ホキの竜田焼き 京合わせ煮 青梗菜の胡麻和え 果物 すまし汁	御飯 ほっけの塩焼き 射込み豆腐 青菜の中華和え 果物 味噌汁	ざるそば 竹輪の磯辺揚げ 菜の花の辛子和え ゼリー	御飯 鶏肉の山椒焼き 筍のおかか煮 胡瓜の酢の物 果物 すまし汁
52kcal	エネルギー: 517kcal	エネルギー: 504kcal	エネルギー: 539kcal	エネルギー: 545kcal	エネルギー: 539kcal	エネルギー: 510kcal
マヨ炒め え	御飯 鱈の柚子味噌焼き 卵豆腐のくず煮 白菜のお浸し 漬物・味噌汁	御飯 ほっけフライ がんもの炊き合わせ もやしの中華和え 漬物・味噌汁	御飯 チキンのクリーム煮 ほうれん草のソテー サラダ コンソメスープ	御飯 豚肉の塩麴炒め ぜんまいの炒め煮 ブロッコリーサラダ 漬物・味噌汁	御飯 ホキの七味焼き 枝豆がんも煮 オクラと昆布の和え物 漬物・味噌汁	御飯 赤魚の幽庵焼き 蕪のあんかけ煮 ネバネバ和え 漬物・味噌汁
76kcal	エネルギー: 514kcal	エネルギー: 542kcal	エネルギー: 512kcal	エネルギー: 551kcal	エネルギー: 519kcal	エネルギー: 523kcal
73kcal	エネルギー: 1510kcal	エネルギー: 1528kcal	エネルギー: 1586kcal	エネルギー: 1561kcal	エネルギー: 1557kcal	エネルギー: 1538kcal
たんぱく質 22g	たんぱく質 61.9g	たんぱく質 61.1g	たんぱく質 62.0g	たんぱく質 56.2g	たんぱく質 61.2g	たんぱく質 62.1g
脂質 0g	脂質 0g	脂質 0.5g	脂質 0.0g	脂質 0.0g	脂質 0.2g	脂質 0.0g