

週間献立表

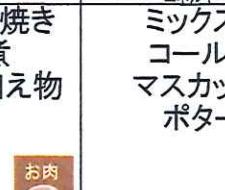
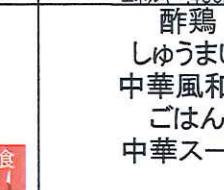
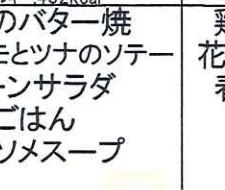
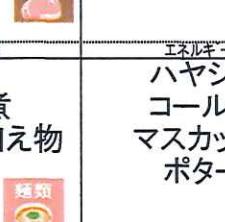
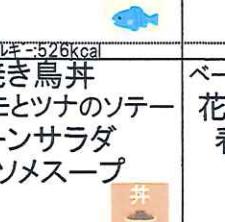
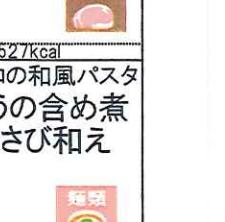
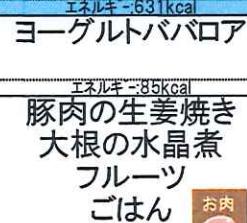
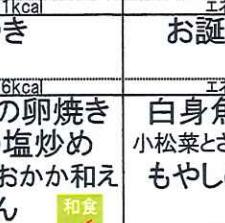
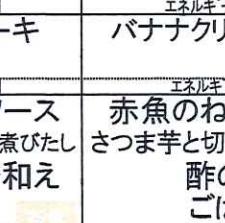
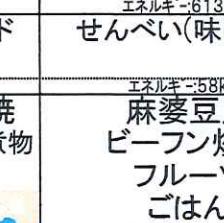
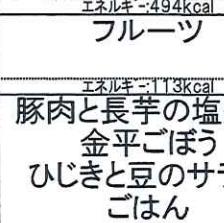
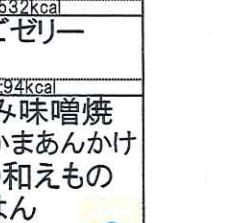
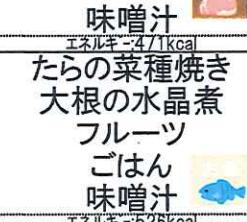
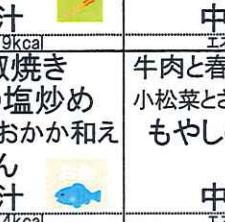
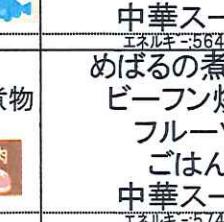
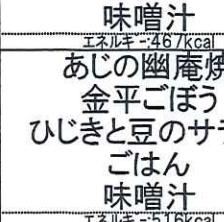
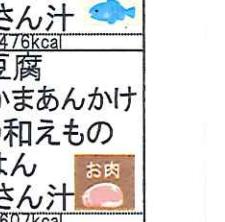
| | | 7月1日(月) | 7月2日(火) | 7月3日(水) | 7月4日(木) | 7月5日(金) | 7月6日(土) | 7月7日(日) | |
|------|---------|---|---|--|--|---|--|--|--|
| 朝食 | A 洋食 | ウイナーと野菜のソテー 白菜の和え物 フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト | 蟹雑炊 はんぺん磯辺焼き オクラのおかか和え 牛乳 | かぶのクリーム煮 ポテトサラダ フルーツ パン 牛乳 | ツナ入りスクランブルエッグ もやしとかにの和え物 フルーツ パン 味噌汁 ジョア | 肉団子のトマト煮 マカロニサラダ フルーツ パン 牛乳 | 卵しらす粥 いわしの梅煮 さつま芋サラダ 牛乳 | 目玉焼 野菜のマリネ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 | |
| | B 和食 | にしんの甘露煮 白菜の和え物 フルーツ 味噌汁 ヤクルト | | エネルギー:523kcal 厚揚げとキャベツのごまみそ炒め ポテトサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 | エネルギー:512kcal はんぺんの卵とじ もやしとかにの和え物 フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア | エネルギー:570kcal 大根と厚揚げの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 | | エネルギー:430kcal 魚河岸揚げの含め煮 野菜のマリネ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 | |
| 昼食 | A | えびピラフ 牛肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ | 豚肉のネギ塩炒め 大豆五目煮 酢の物 ごはん すまし汁 | エネルギー:536kcal 鰯の西京焼 切干大根の煮物 黒ゴマプリン 菜飯 すまし汁 | エネルギー:520kcal 鮭の菜種焼き いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ ごはん コンソメスープ | エネルギー:592kcal 鶏肉と根菜の黒酢あん 炒り豆腐 ツナ和え ごはん 味噌汁 | エネルギー:568kcal かれいの煮付け 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え ごはん 味噌汁 | エネルギー:465kcal 【七夕メニュー】 七夕ちらし寿司 枝豆豆腐 オクラの和え物 すまし汁 | |
| | B | エネルギー:475kcal 鮭のムニエル 牛肉と野菜のトマト煮 コーンサラダ ごはん コンソメスープ | カレー南蛮うどん 大豆五目煮 酢の物 | エネルギー:534kcal 親子丼 切干大根の煮物 黒ゴマプリン すまし汁 | エネルギー:509kcal キャベツと海老のペペロンチーノ いんげんのベーコン炒め カリフラワーのサラダ コンソメスープ | エネルギー:569kcal あんかけ五目チャーハン 炒り豆腐 ツナ和え 味噌汁 | エネルギー:502kcal 冷やしきつねうどん 南瓜のそぼろあんかけ オクラのとろろ和え | エネルギー:566kcal  | |
| おやつ | A | エネルギー:475kcal バウムクーヘン | ドームケーキ | エネルギー:534kcal シュークリーム | エネルギー:640kcal イチゴのムース | エネルギー:699kcal 杏仁豆腐 | エネルギー:426kcal せんべい(ぽたぱた焼き) | エネルギー:550kcal フルーツポンチ | |
| | B | エネルギー:89kcal カレイの煮つけ ごま豆腐 フルーツ 十八穀米 味噌汁 | 白身魚のムニエルトマソース 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 | エネルギー:82kcal 豚肉の味噌漬け焼き にらともやしの炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 | エネルギー:83kcal 鶏肉の酢豚風 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ | エネルギー:91kcal タラの酒蒸し 野菜餡 鶏レバーの煮込み フルーツ ごはん 味噌汁 | エネルギー:96kcal 鶏肉のレモンステーキ アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ | エネルギー:93kcal あさりの卵とじ なすの揚げ浸し ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 | |
| 夕食 | A | エネルギー:475kcal カレイの煮つけ ごま豆腐 フルーツ 十八穀米 味噌汁 | 白身魚のムニエルトマソース 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 | エネルギー:534kcal 豚肉の味噌漬け焼き にらともやしの炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 | エネルギー:509kcal 鶏肉の酢豚風 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ | エネルギー:569kcal あじの南蛮漬 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ | エネルギー:486kcal タラの酒蒸し 野菜餡 鶏レバーの煮込み フルーツ ごはん 味噌汁 | エネルギー:566kcal 鶏肉のレモンステーキ アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ | エネルギー:502kcal あさりの卵とじ なすの揚げ浸し ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 |
| | B | エネルギー:584kcal 鶏肉の竜田焼 ごま豆腐 フルーツ 十八穀米 味噌汁 | 牛皿 焼きなす キャベツの浅漬け ごはん 味噌汁 | エネルギー:418kcal 赤魚の粕漬焼 にらともやしの炒め物 隠元の胡麻和え ごはん すまし汁 | エネルギー:563kcal あじの南蛮漬 春雨のさっと煮 三色ナムル ごはん 中華スープ | エネルギー:507kcal 友禅豆腐 鶏レバーの煮込み フルーツ ごはん 味噌汁 | エネルギー:572kcal さわらのマヨネーズ焼 アスパラベーコンソテー ミモザサラダ ごはん オニオンスープ | エネルギー:408kcal 豚肉とキャベツのごまみそ炒め なすの揚げ浸し ほうれん草としめじのお浸し ごはん 味噌汁 | |
| 日計 A | | エネルギー:1521kcal タンパク:61.9g 脂質:64.1g | エネルギー:1686kcal タンパク:73.1g 脂質:59.3g | エネルギー:1633kcal タンパク:59.1g 脂質:40.1g | エネルギー:1741kcal タンパク:59.8g 脂質:54.4g | エネルギー:1706kcal タンパク:60.6g 脂質:42.4g | エネルギー:1702kcal タンパク:59.5g 脂質:47.5g | エネルギー:1787kcal タンパク:63.3g 脂質:55.9g | |
| 日計 B | | エネルギー:1761kcal タンパク:67.0g 脂質:47.6g | エネルギー:1555kcal タンパク:68.5g 脂質:36.9g | エネルギー:1806kcal タンパク:60.6g 脂質:42.4g | エネルギー:1786kcal タンパク:53.3g 脂質:37.0g | エネルギー:1778kcal タンパク:68.3g 脂質:51.9g | エネルギー:1624kcal タンパク:66.4g 脂質:47.6g | エネルギー:1665kcal タンパク:64.1g 脂質:40.1g | |

タンパク:67.7g
脂質:47.9g
食塩相当:10.1g

タンパク:67.5g
脂質:40.1g
食塩相当:10.3g

週間献立表

| | 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) | 7月14日(日) |
|----------|--|---|---|---|---|---|--|
| 朝食 洋食 | A えび団子のコンソメ煮 豆サラダ フルーツ パン ヤクルト エネルギー: 529kcal | B たまご雑炊 ほっけの塩焼 もやしとかにの和え物 牛乳 エネルギー: 486kcal | 肉団子のクリーム煮 いんげんのサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー: 509kcal | スクランブルエッグ キャベツのサウザンレッシング フルーツ 味噌汁 パン ジョア エネルギー: 471kcal | オムレツ マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー: 471kcal | 鶏肉の味噌雑炊 ツナとキャベツのソテー ブロッコリーのごまドレサラダ 牛乳 エネルギー: 483kcal | 野菜とベーコンのトマト煮 スパゲティサラダ フルーツ パン 牛乳 エネルギー: 483kcal |
| | B 海老しんじょうの含め煮 豆サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー: 529kcal | | 車麩の煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 493kcal | 厚揚げと野菜の炒め物 キャベツのサウザンレッシング フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア エネルギー: 475kcal | ほうれん草の卵とじ マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 475kcal | | 厚揚げと野菜の炒め物 スパゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: 498kcal |
| 昼食 洋食 | A ポークカレー グリーンサラダ ヨーグルト コンソメスープ エネルギー: 580kcal | B ポークソテーマスタードソース ラタトイユ 大根サラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: 589kcal | さばの梅風味焼き ニラ玉炒め なめ茸和え ごはん 味噌汁 エネルギー: 493kcal | 鯵のレモン蒸し ジャーマンポテト シュリンプサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: 493kcal | 【郷土料理 神奈川県】 温玉しらす丼 しゅうまい メロン けんちん汁  | さわらの利休焼き 切干大根と山菜の煮物 青菜の白和え ごはん 味噌汁 エネルギー: 557kcal | 牛肉とごぼうの煮込み じゃが芋金平 生姜和え ごはん 味噌汁 エネルギー: 591kcal |
| | B 鮭のチーズ風味ピカタ グリーンサラダ ヨーグルト ごはん コンソメスープ エネルギー: 509kcal | | 白身魚のムニエルタルタルソース ラタトイユ 大根サラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: 610kcal | 冷やし中華 ニラ玉炒め なめ茸和え エネルギー: 550kcal | 鶏肉のバター醤油焼 ジャーマンポテト シュリンプサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: 588kcal | かしわ天(鶏天)そば 切干大根と山菜の煮物 青菜の白和え エネルギー: 617kcal | 中華丼 じゃが芋金平 生姜和え 味噌汁 エネルギー: 597kcal |
| おやつ | A クリームブッセ エネルギー: 477kcal | B コーヒーゼリー エネルギー: 474kcal | ホットケーキ | ババロア | ミニたいやき | 雪の宿サラダせんべい エネルギー: 424kcal | グレープゼリー エネルギー: 65kcal |
| | | | | | | | |
| 夕食 A | A 赤魚の照り焼 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー: 523kcal | B 海鮮豆腐 しゅうまい 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ エネルギー: 456kcal | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 アスパラベーコンソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ エネルギー: 522kcal | メンチカツ ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁 エネルギー: 452kcal | かれいの照り焼き さつま芋の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: 529kcal | 豚肉のケチャップ炒め ピーマンともやしの炒め物 ひじきと若布のわさび醤油和え ごはん すまし汁 エネルギー: 472kcal | 鰯の西京焼き はるさめ炒め 小松菜のくるみ和え ごはん 味噌汁 エネルギー: 583kcal |
| | B 煮込みハンバーグ 花しんじょうの煮物 フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー: 428kcal | | 油淋鶏 しゅうまい 杏仁豆腐 ごはん 中華スープ エネルギー: 451kcal | たらの香味ソース アスパラベーコンソテー 小松菜のからし和え ごはん コンソメスープ エネルギー: 518kcal | めばるのしょうゆ麹焼 ごぼうのそぼろ炒め 漬物 ごはん 味噌汁 エネルギー: 506kcal | 牛肉のソテー さつま芋の甘煮 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: 485kcal | 鰯の生姜煮 ピーマンともやしの炒め物 ひじきと若布のわさび醤油和え ごはん すまし汁 エネルギー: 463kcal |
| 夕食 B | A エネルギー: 1679kcal タンパク: 59.7g 脂質: 57.6g 食塩相当: 6.6g | B エネルギー: 1673kcal タンパク: 69.8g 脂質: 43.4g 食塩相当: 10.9g | エネルギー: 1752kcal タンパク: 54.6g 脂質: 53.1g 食塩相当: 10.3g | エネルギー: 1638kcal タンパク: 63.9g 脂質: 42.8g 食塩相当: 7.9g | エネルギー: 1640kcal タンパク: 60.1g 脂質: 52.5g 食塩相当: 9.7g | エネルギー: 1646kcal タンパク: 64.1g 脂質: 42.7g 食塩相当: 9.4g | エネルギー: 1732kcal タンパク: 57.6g 脂質: 48.0g 食塩相当: 9.4g |
| | A エネルギー: 1593kcal タンパク: 60.8g 脂質: 35.8g 食塩相当: 9.3g | B エネルギー: 1715kcal タンパク: 68.9g 脂質: 49.8g 食塩相当: 9.9g | エネルギー: 1740kcal タンパク: 71.2g 脂質: 45.0g 食塩相当: 9.2g | エネルギー: 1676kcal タンパク: 68.8g 脂質: 40.0g 食塩相当: 8.7g | エネルギー: 1728kcal タンパク: 62.5g 脂質: 57.6g 食塩相当: 9.3g | エネルギー: 1697kcal タンパク: 67.1g 脂質: 40.7g 食塩相当: 9.9g | エネルギー: 1761kcal タンパク: 64.6g 脂質: 36.3g 食塩相当: 9.4g |

| 週間献立表 | | | | | | | |
|----------|---|--|--|---|--|--|---|
| | 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) | 7月21日(日) |
| 朝食 洋食 | ウインナーソテー さつま芋サラダ フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー: 474kcal 脂質: 49.4g 食塩相当: 7.8g</small> | 青菜粥 厚揚げときのこの炒め物 いんげんのごままヨネーズ 牛乳 <small>エネルギー: 448kcal 脂質: 52.8g 食塩相当: 8.9g</small> | ミートボールのポトフ風 ブロッコリーのサラダ フルーツ パン 牛乳 <small>エネルギー: 538kcal 脂質: 56.8g 食塩相当: 8.9g</small> | アスパラベーコンソテー マカロニサラダ フルーツ パン 味噌汁 ジョア <small>エネルギー: 533kcal 脂質: 67.0g 食塩相当: 7.1g</small> | 海老ボールのクリーム煮 大根のゆず和え フルーツ パン 牛乳 <small>エネルギー: 533kcal 脂質: 54.4g 食塩相当: 9.0g</small> | トマトリゾット 目玉焼き 短冊野菜のサラダ 牛乳 <small>エネルギー: 532kcal 脂質: 36.6g 食塩相当: 8.3g</small> | ほうれん草と卵のソテー キャベツのごまドレ和え フルーツ パン 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 532kcal 脂質: 47.0g 食塩相当: 8.5g</small> |
| | 目玉焼き さつま芋サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー: 481kcal 脂質: 45.0g 食塩相当: 8.9g</small> | ハムとキャベツの炒め物 納豆 フルーツ 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 525kcal 脂質: 52.3g 食塩相当: 9.0g</small> | ちくわの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ジョア <small>エネルギー: 569kcal 脂質: 56.9g 食塩相当: 9.0g</small> | はんぺん磯辺焼き 大根のゆず和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 659kcal 脂質: 65.9g 食塩相当: 9.0g</small> | エネルギー: 659kcal 脂質: 64.1g 食塩相当: 9.0g | エネルギー: 480kcal 脂質: 61.2g 食塩相当: 9.0g | 鯛つみれの煮物 キャベツのごまドレ和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 570kcal 脂質: 52.7g 食塩相当: 9.0g</small> |
| 昼食 A | 【海の日メニュー】 海鮮塩焼きそば グリーンサラダ はちみつレモンゼリー コンソメスープ  <small>エネルギー: 480kcal 脂質: 43.1g 食塩相当: 7.9g</small> | ほっけみりん漬焼き 春巻き 春雨サラダ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 523kcal 脂質: 52.3g 食塩相当: 8.0g</small> | 鶏肉の梅風味焼き 筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物 ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 641kcal 脂質: 64.1g 食塩相当: 8.0g</small> | ミックスフライ コーレスロー マスカットゼリー ポタージュ  <small>エネルギー: 612kcal 脂質: 61.2g 食塩相当: 8.0g</small> | エネルギー: 612kcal 脂質: 61.2g 食塩相当: 8.0g | たらのバター焼 ジャガイモとツナのソテー コーンサラダ ごはん コンソメスープ  <small>エネルギー: 526kcal 脂質: 52.6g 食塩相当: 8.0g</small> | 鶏肉の味噌マヨ焼 花しんじょうの含め煮 春菊のわさび和え ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 570kcal 脂質: 52.7g 食塩相当: 8.0g</small> |
| | とんこつラーメン 春巻き 春雨サラダ 味噌汁  <small>エネルギー: 421kcal 脂質: 45.1g 食塩相当: 7.9g</small> | 肉うどん 筍の土佐煮 チンゲン菜の和え物  <small>エネルギー: 451kcal 脂質: 52.3g 食塩相当: 8.0g</small> | ハヤシライス コーレスロー マスカットゼリー ポタージュ  <small>エネルギー: 561kcal 脂質: 56.1g 食塩相当: 8.0g</small> | エネルギー: 561kcal 脂質: 56.1g 食塩相当: 8.0g | エネルギー: 527kcal 脂質: 52.7g 食塩相当: 8.0g | 焼き鳥丼 ジャガイモとツナのソテー コーンサラダ コンソメスープ  <small>エネルギー: 532kcal 脂質: 52.7g 食塩相当: 8.0g</small> | ベーコンとキノコの和風パスタ 花しんじょうの含め煮 春菊のわさび和え  <small>エネルギー: 570kcal 脂質: 52.7g 食塩相当: 8.0g</small> |
| 夕食 A | ヨーグルトババロア  <small>エネルギー: 421kcal 脂質: 45.1g 食塩相当: 7.9g</small> | どらやき  <small>エネルギー: 421kcal 脂質: 45.1g 食塩相当: 7.9g</small> | お誕生日ケーキ  <small>エネルギー: 451kcal 脂質: 47.1kcal 食塩相当: 8.0g</small> | バナナクリームサンド  <small>エネルギー: 447kcal 脂質: 48.1kcal 食塩相当: 8.0g</small> | せんべい(味しらべ)  <small>エネルギー: 513kcal 脂質: 58.0kcal 食塩相当: 8.0g</small> | エネルギー: 494kcal 脂質: 51.3kcal 食塩相当: 8.0g | 青りんごゼリー  <small>エネルギー: 532kcal 脂質: 51.3kcal 食塩相当: 8.0g</small> |
| | 豚肉の生姜焼き 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 471kcal 脂質: 49.0g 食塩相当: 8.0g</small> | 豆腐と野菜の卵焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 579kcal 脂質: 57.3kcal 食塩相当: 8.0g</small> | 白身魚のチリソース 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ  <small>エネルギー: 552kcal 脂質: 56.1kcal 食塩相当: 8.0g</small> | 赤魚のねぎ味噌焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 561kcal 脂質: 56.4kcal 食塩相当: 8.0g</small> | 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ ごはん 中華スープ  <small>エネルギー: 584kcal 脂質: 56.4kcal 食塩相当: 8.0g</small> | 豚肉と長芋の塩炒め 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 594kcal 脂質: 56.4kcal 食塩相当: 8.0g</small> | 鯖のもろみ味噌焼 かぶのかにかまあんかけ 小松菜の和えもの ごはん 具だくさん汁 <small>エネルギー: 942kcal 脂質: 47.6kcal 食塩相当: 8.0g</small> |
| 夕食 B | たらの菜種焼き 大根の水晶煮 フルーツ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 526kcal 脂質: 52.6g 食塩相当: 8.0g</small> | 鯖の山椒焼き れんこんの塩炒め 白菜としらすのおかか和え ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 444kcal 脂質: 52.8g 食塩相当: 8.0g</small> | 牛肉と春雨の韓国風炒め 小松菜とさつま揚げの煮びたし もやしのキムチ和え ごはん 中華スープ  <small>エネルギー: 510kcal 脂質: 56.8g 食塩相当: 8.0g</small> | つくねの照り焼 さつま芋と切り昆布の煮物 酢の物 ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 518kcal 脂質: 56.0g 食塩相当: 8.0g</small> | めばるの煮付け ビーフン炒め フルーツ ごはん 中華スープ  <small>エネルギー: 574kcal 脂質: 56.4g 食塩相当: 8.0g</small> | エネルギー: 574kcal 脂質: 56.4g 食塩相当: 8.0g | あじの幽庵焼 金平ごぼう ひじきと豆のサラダ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 607kcal 脂質: 46.7kcal 食塩相当: 8.0g</small> |
| | エネルギー: 1561kcal 脂質: 49.4g 食塩相当: 7.8g | エネルギー: 1690kcal 脂質: 52.8g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: 1696kcal 脂質: 56.8g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: 1821kcal 脂質: 67.0g 食塩相当: 7.1g | エネルギー: 1622kcal 脂質: 54.4g 食塩相当: 9.0g | エネルギー: 1558kcal 脂質: 36.6g 食塩相当: 8.3g | エネルギー: 1629kcal 脂質: 47.0g 食塩相当: 8.5g |
| 日計 A | エネルギー: 1723kcal 脂質: 45.5g 食塩相当: 9.2g | エネルギー: 1496kcal 脂質: 38.8g 食塩相当: 10.3g | エネルギー: 1681kcal 脂質: 33.0g 食塩相当: 8.3g | エネルギー: 1624kcal 脂質: 55.2g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: 1579kcal 脂質: 44.8g 食塩相当: 9.4g | エネルギー: 1575kcal 脂質: 40.1g 食塩相当: 9.9g | エネルギー: 1803kcal 脂質: 41.9g 食塩相当: 9.5g |
| 日計 B | エネルギー: 1723kcal 脂質: 45.5g 食塩相当: 9.2g | エネルギー: 1496kcal 脂質: 38.8g 食塩相当: 10.3g | エネルギー: 1681kcal 脂質: 33.0g 食塩相当: 8.3g | エネルギー: 1624kcal 脂質: 55.2g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: 1579kcal 脂質: 44.8g 食塩相当: 9.4g | エネルギー: 1575kcal 脂質: 40.1g 食塩相当: 9.9g | エネルギー: 1803kcal 脂質: 41.9g 食塩相当: 9.5g |

週間献立表

| | 7月22日(月) | 7月23日(火) | 7月24日(水) | 7月25日(木) | 7月26日(金) | 7月27日(土) | 7月28日(日) |
|--------------------------|---|---|---|---|--|--|---|
| 朝食 <small>洋食</small> | A ミートボールのポトフ風 マカロニサラダ フルーツ パン ヤクルト エネルギー: -450kcal | ホタテ風中華粥 五目厚焼卵 スナップエンドウのサラダ 牛乳 エネルギー: -620kcal | ウインナーソテー カリフラワーと蟹かまのサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー: -570kcal | 白菜と鶏肉の豆乳クリーム煮 大根のゆかり和え フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー: -570kcal | はんぺんのマヨネーズ焼き 豆サラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー: -570kcal | しらすと青菜のお粥 厚揚げと野菜の炒め物 ポテトサラダ 牛乳 | 目玉焼き スペゲティサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 エネルギー: -490kcal |
| | B 豆腐とえびの煮物 マカロニサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト エネルギー: -495kcal | | さつま揚げの煮物 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: -550kcal | 大根と竹輪の煮物 大根のゆかり和え フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: -570kcal | にしんの甘露煮 豆サラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: -570kcal | | ほうれん草の卵とじ スペゲティサラダ フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 エネルギー: -490kcal |
| 昼食 <small>洋食</small> | A 赤魚の照り焼 生揚げの煮物 春雨の酢の物 ごはん 味噌汁 エネルギー: -611kcal | 【流しうめんメニュー】 三色そうめん 天ぷら盛り合わせ 杏仁豆腐 エネルギー: -442kcal | 【土用の丑の日メニュー】 ひつまぶし 冷奴 胡瓜とトマトの和え物 すまし汁 エネルギー: -553kcal | たらのろし煮 なす田楽 キャベツのわさび和え グリンピースごはん 具沢山味噌汁 エネルギー: -570kcal | たらの油淋ソースがけ 餃子 野菜の中華和え ごはん 中華スープ エネルギー: -483kcal | 豚肉とキャベツのごまみそ炒め 大根金平 もやしと胡瓜のドレッシング和え ごはん 味噌汁 エネルギー: -506kcal | ポークカレー プロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ コンソメスープ エネルギー: -506kcal |
| | B かつ丼 生揚げの煮物 春雨の酢の物 味噌汁 エネルギー: -607kcal | | | 揚げ鶏の南蛮漬 なす田楽 キャベツのわさび和え グリンピースごはん 具沢山味噌汁 エネルギー: -568kcal | ちゃんぽん 餃子 野菜の中華和え エネルギー: -542kcal | 冷やしたぬきそば 大根金平 もやしと胡瓜のドレッシング和え エネルギー: -520kcal | 豚肉の黒胡椒焼き プロッコリーとしめじのソテー レタスサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: -460kcal |
| おやし <small>洋食</small> | A マンゴープリン エネルギー: -85kcal | 人形焼き エネルギー: -467kcal | ドームケーキ(カスター) エネルギー: -463kcal | 抹茶ババロア エネルギー: -581kcal | シューアイス エネルギー: -514kcal | 今川焼(こしあん) エネルギー: -521kcal | せんべい(ぱたぱた焼き) エネルギー: -428kcal |
| | | | | | | | |
| 夕食 <small>洋食</small> | A 鶏肉と玉葱の味噌炒め あんかけ豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー: -425kcal | ほっつけの漬焼き れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 エネルギー: -568kcal | 牛肉とアスパラのオイスターソース炒め じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 エネルギー: -82kcal | 豚肉の和風ピカタ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁 エネルギー: -81kcal | 鯖の味噌煮 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: -58kcal | 鮭のムニエル 小松菜のソテー ツナサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: -113kcal | 鶏肉のレモンペッパー焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 エネルギー: -94kcal |
| | B 鮭の照り焼き あんかけ豆腐 フルーツ ごはん すまし汁 エネルギー: -525kcal | 豚肉の柳川風 れんこんのピリ辛炒め いんげんのおかか和え ごはん 味噌汁 エネルギー: -444kcal | 鰯の梅味噌焼 じゃが芋のそぼろ煮 キムチもやし ごはん 味噌汁 エネルギー: -541kcal | かれいのたらごマヨ焼 南瓜の煮物 白菜としらすの和え物 ごはん 味噌汁 エネルギー: -489kcal | 鶏肉の五香ソース 五目しんじょうの煮物 フルーツ ごはん 味噌汁 エネルギー: -476kcal | メンチカツ 小松菜のソテー ツナサラダ ごはん コンソメスープ エネルギー: -532kcal | ぶりの照り焼き なすの甘辛炒め しそ和え ごはん 味噌汁 エネルギー: -512kcal |
| 日計 A | エネルギー: -1577kcal 脂質: 49.4g タンパク: 59.7g 食塩相当: 7.8g | エネルギー: -1728kcal 脂質: 52.8g タンパク: 69.8g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: -1702kcal 脂質: 56.8g タンパク: 68.3g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: -1714kcal 脂質: 67.0g タンパク: 60.1g 食塩相当: 7.1g | エネルギー: -1654kcal 脂質: 54.4g タンパク: 71.0g 食塩相当: 9.0g | エネルギー: -1654kcal 脂質: 36.6g タンパク: 66.8g 食塩相当: 8.3g | エネルギー: -1559kcal 脂質: 47.0g タンパク: 56.7g 食塩相当: 8.5g |
| 日計 B | エネルギー: -1713kcal 脂質: 45.5g タンパク: 56.0g 食塩相当: 9.2g | エネルギー: -1605kcal 脂質: 38.8g タンパク: 68.3g 食塩相当: 10.3g | エネルギー: -1757kcal 脂質: 33.0g タンパク: 59.6g 食塩相当: 8.3g | エネルギー: -1756kcal 脂質: 55.2g タンパク: 64.7g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: -1725kcal 脂質: 44.8g タンパク: 68.2g 食塩相当: 9.4g | エネルギー: -1633kcal 脂質: 40.1g タンパク: 53.6g 食塩相当: 9.9 g | エネルギー: -1670kcal 脂質: 41.9g タンパク: 59.8g 食塩相当: 9.5g |

週間献立表

| | | 7月29日(月) | 7月30日(火) | 7月31日(水) | | | | |
|----|---|--|--|---|--|--|--|--|
| 朝食 | A | ほうれん草とベーコンのソテー ちんげん菜のドレッシング和え フルーツ パン 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー: 456kcal 脂質: 49.4g 食塩相当: 7.8g</small> | 明太子と高菜のお粥 スクランブルエッグ プロッコリーのサラダ 牛乳 <small>エネルギー: 620kcal 脂質: 52.8g 食塩相当: 8.9g</small> | ウインナーの野菜炒め ポテトサラダ フルーツ パン 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 553kcal 脂質: 56.0g 食塩相当: 8.9g</small> | | | | |
| | B | 豆腐のそぼろ煮 ちんげん菜のドレッシング和え フルーツ ごはん 味噌汁 ヤクルト <small>エネルギー: 495kcal 脂質: 47.9g 食塩相当: 7.3g</small> | 豆腐のそぼろ煮 納豆 フルーツ ごはん 味噌汁 牛乳 <small>エネルギー: 479kcal 脂質: 46.0g 食塩相当: 7.3g</small> | | | | | |
| 昼食 | A | さばの塩麹焼き ひじきの煮物 白菜のゆかり和え ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 611kcal 脂質: 60.7g 食塩相当: 8.5g</small> | チキンライス ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ オニオンスープ   <small>エネルギー: 495kcal 脂質: 48.0g 食塩相当: 7.3g</small> | 豚肉のねぎ塩炒め 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 460kcal 脂質: 45.0g 食塩相当: 7.3g</small> | | | | |
| | B | かき揚げ天丼 ひじきの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁  <small>エネルギー: 607kcal 脂質: 59.7g 食塩相当: 7.3g</small> | 鮭のトマトチーズ焼き ミモザサラダ 豆乳プリン 黒蜜きなこ ごはん オニオンスープ  <small>エネルギー: 613kcal 脂質: 60.0g 食塩相当: 7.3g</small> | めばるの葱味噌焼き 大根の水晶煮 キャベツのお浸し 枝豆ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 428kcal 脂質: 42.0g 食塩相当: 6.3g</small> | | | | |
| 夜食 | | いちごクリームサンド  <small>エネルギー: 85kcal</small> | カステラ <small>エネルギー: 95kcal</small> | チーズ蒸しケーキ <small>エネルギー: 52kcal</small> | | | | |
| 夕食 | A | 鶏肉のねぎ味噌焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 579kcal</small> | たらの煮付け いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 573kcal</small> | サワラの山椒焼き 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 561kcal</small> | | | | |
| | B | 鰯のしそ焼き 卵とじ フルーツ ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 526kcal</small> | 牛肉とごぼうのしぐれ煮 いんげんの炒め物 フルーツ ごはん 味噌汁  <small>エネルギー: 444kcal</small> | 鶏肉の味噌焼 厚揚げと野菜の炊き合わせ ほうれん草の和え物 ごはん すまし汁  <small>エネルギー: 510kcal</small> | | | | |
| 日計 | A | エネルギー: 1731kcal 脂質: 49.4g 食塩相当: 7.8g | エネルギー: 1642kcal 脂質: 52.8g 食塩相当: 8.9g | エネルギー: 1693kcal 脂質: 56.0g 食塩相当: 8.9g | | | | |
| 日計 | B | エネルギー: 1766kcal 脂質: 45.5g 食塩相当: 9.2g | エネルギー: 1631kcal 脂質: 38.8g 食塩相当: 10.3g | エネルギー: 1543kcal 脂質: 33.0g 食塩相当: 8.3g | | | | |