

週間予定献立表 ひばりが丘ふれあいの里

日付	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ご飯	ご飯	ふんわり食パン	ご飯	ご飯	パン	ご飯
	味噌汁(かぶ・かぶの葉)	味噌汁(大根・葱)	ジャム	味噌汁(じゃが芋・揚げ)	味噌汁(もやし・玉葱)	ジャム	味噌汁(畑菜・しめじ)
	がんもの煮物	肉詰めいなりの煮物	ポタージュスープ	厚揚げの人参の煮物	れんこん金平	コンソメスープ(いんげん・マッシュルーム)	納豆
	ほうれん草のおかか和え	ブロッコリーと玉葱のマヨ和え	ハムと野菜のソテー	大根のツナ和え	春菊の胡麻和え	ポークビーンズ	お魚豆腐揚げの煮物
	のり佃煮	ふりかけ	タマゴサラダ	ゆずみそ	赤しその実漬け	パンプキンサラダ	牛乳
	ジョア	牛乳	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
栄養価	356kcal 13.1g 3.9g 2.9g	459kcal 46.2g 16.8g 3.3g	522kcal 18.9g 26.3g 3.4g	464kcal 17.6g 14.9g 2.6g	308kcal 7.7g 2.8g 2.7g	507kcal 18.0g 24.5g 2.0g	448kcal 19.7g 15.8g 2.5g
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	★土用の丑の日★	ご飯
	すまし汁(うずまき麩・三つ葉)	味噌汁(白菜・人参)	味噌汁(小松菜・えのき)	味噌汁(大根・大根の葉)	味噌汁(わかめ・貝割れ)		味噌汁(南瓜・豆苗)
	赤きゅうり漬け	バナナ	パイン缶	みかん缶	金時豆	すまし汁(花麩・葱)	しば漬け
	Aぶりの甘酢あんかけ	Aひらすのムニエル	A鶏肉のカレー粉焼き	Aかれいの唐揚げ	Aサバの磯焼き	うな井	A赤魚のザーサイ蒸し
	付)ブロッコリー	付)ベジタブルソテー	付)カリフラワー	付)スナップエンドウ	付)白菜のお浸し		付)もやしナムル
	B豆腐のきのこあんかけ	Bビビンバ丼(温玉のせ)	Bきつねうどん	B豚肉のオイスター炒め	B和風おろしハンバーグ	茶碗蒸し	Bチキンカツ
					付)素揚げ茄子		付)キャベツ
さつま揚げの煮つけ	冬瓜の煮物	ジャーマンポテト	チンゲン菜の木耳炒め	切干大根の炒め煮	桜大根	五目金平	
もやしのサラダ	インゲンの胡麻ドレッシング	和風サラダ	ほうれん草のナムル	フレンチサラダ	すいか	マカロニサラダ	
エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
A栄養価	504kcal 22.9g 18.8g 3.6g	457kcal 18.2g 12.6g 2.6g	434kcal 20.4g 13.2g 2.9g	428kcal 20.8g 12.0g 3.6g	480kcal 22.0g 16.3g 3.9g	477kcal 24.5g 16.8g 3.9g	429kcal 19.9g 13.4g 4.4g
B栄養価	341kcal 14.1g 8.1g 2.9g	686kcal 23.4g 17.4g 4.6g	447kcal 13.9g 13.5g 3.5g	542kcal 16.0g 29.9g 2.8g	472kcal 15.9g 14.8g 3.5g	選択はありません	531kcal 13.8g 20.4g 3.3g
おやつ	今川焼き	カスタードケーキ	ドームケーキ	ココア蒸しパン	黒糖饅頭	ロールケーキ(メロン)	グレープゼリー
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
おやつ栄養価	91kcal 2.0g 0.9g 0.2g	123kcal 1.5g 6.7g 0.1g	117kcal 2.3g 4.2g 0.0g	159kcal 1.5g 4.2g 0.4g	90kcal 1.4g 0.1g 0.1g	39kcal 0.7g 1.8g 0.0g	66kcal 0.0g 0.4g 0.0g
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯
	味噌汁(玉葱・にら)	味噌汁(豆腐・豆苗)	豚汁	すまし汁(畑菜・麩)	味噌汁(茄子・絹さや)	卵スープ	味噌汁(椎茸・小松菜)
	豚の角煮	豚肉の塩麴焼き	たら煮つけ	鶏肉の葱味噌焼き	豚と野菜の炒め物	麻婆豆腐	肉じゃが
	たけのこのからし味噌和え	ごぼうの炒り煮	かぶ生酢	ささみと白菜のわさび和え	青梗菜の信田煮	ほうれん草のピーナッツ和え	きゅうりの酢の物
	黄桃缶	つぼ漬け	昆布佃煮	千切り沢庵	マンゴー缶	カクテル缶	うぐいす豆
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
栄養価	563kcal 19.4g 26.7g 3.0g	359kcal 19.8g 9.0g 3.0g	335kcal 18.8g 4.2g 3.6g	340kcal 19.9g 7.7g 2.6g	538kcal 16.0g 27.0g 2.7g	368kcal 15.8g 9.3g 2.5g	505kcal 14.6g 21.7g 2.7g

●米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています

★写真・イラストはイメージです

※市場流通等の状況により、変更する場合もございますのでご了承ください