



週間予定献立表



ひばりが丘ふれあいの里

日付	7月25日	7月26日	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	麦ご飯	ふんわり食パン	ご飯	ご飯	ご飯	バターロール	ご飯	
	味噌汁(豆腐・葱)	ジャム	味噌汁(わかめ・おつゆ麩)	味噌汁(青梗菜・しめじ)	味噌汁(ほうれん草・葱)	ジャム	味噌汁(キャベツ・えのき)	
	さつま揚げの煮物	ポタージュスープ	卵の花	温泉卵	お麩の卵とじ	コンソメスープ(小松菜・コーン)	ほうれん草のソテー	
	とろろ	ウインナー炒め	インゲンの胡麻和え	かぶと竹輪の煮物	春菊のお浸し	オムレツ	大根サラダ	
	ジョア	ポテトサラダ	ふりかけ	牛乳	赤しその実漬け	マカロニサラダ	のり佃煮	
		牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	ヤクルト	
	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
栄養価	375kcal 12.7g 2.7g 2.3g	506kcal 17.1g 22.8g 3.1g	423kcal 14.5g 12.1g 2.8g	421kcal 19.0g 13.4g 2.5g	382kcal 15.8g 10.8g 3.1g	556kcal 18.0g 29.2g 2.7g	342kcal 9.4g 7.6g 2.8g	
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	Aご飯	
	コンソメスープ(キャベツ・コーン)	味噌汁(もやし・絹さや)	味噌汁(玉葱・貝割れ)	味噌汁(白菜・揚げ)	コンソメスープ(玉葱・マッシュルーム)	すまし汁(三つ葉・小花麩)	A味噌汁(かぶ・かぶの葉)	
	黄桃缶	赤胡瓜漬け	つぼ漬け	カクテル缶	みかん缶	しそ昆布	白桃缶	
	Aキーマカレー	A豚キムチ 	A牛肉と根菜炒め物	A鮭の塩焼き  付)大葉おろし	Aバサの香味焼き 付)オクラ	Aメルの香り蒸し 付)いんげん	Aホキのムニエル 付)ベジタブルソテー	
	Bメバルのパン粉焼き 付)カリフラワー	Bぶりの柚庵焼き 付)ごぼう	Bサバの磯辺揚げ 付)青菜のお浸し	B豚肉のオイスター炒め	B鶏の照り焼き 付)いんげんのマヨ和え	B回鍋肉 	B冷やし中華	
	ビーフソテー	野菜のコンソメ煮	じゃが芋のそぼろ煮	れんこんの金平	肉しゅうまい	冬瓜の煮物	海老とブロッコリーのオイスター炒め	
	豆サラダ	白菜のお浸し	チーズサラダ	スパゲティサラダ	大根サラダ	胡瓜とかぶの甘酢和え	小松菜のピーナツ和え	
	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	473kcal 16.5g 11.3g 2.7g	452kcal 15.5g 21.5g 3.3g	533kcal 17.2g 24.2g 3.4g	524kcal 23.4g 18.7g 3.2g	440kcal 20.2g 13.3g 2.7g	343kcal 17.4g 5.2g 3.5g	497kcal 21.6g 18.6g 2.9g
	B栄養価	600kcal 24.0g 16.4g 1.9g	445kcal 22.9g 14.1g 4.6g	528kcal 24.8g 20.0g 3.5g	663kcal 18.0g 36.9g 3.1g	479kcal 22.0g 16.9g 2.3g	537kcal 15.4g 2.6g 3.9g	441kcal 18.9g 10.6g 5.0g
おやつ	お楽しみおやつ	いちごゼリー	ソフトサラダ	カスタードケーキ	さつま芋蒸しパン	吹雪饅頭	ホットケーキ	
	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	?	60kcal 0.0g 0.0g 0.0g	70kcal 0.6g 2.6g 0.3g	125kcal 1.5g 6.8g 0.1g	140kcal 1.6g 1.0g 0.4g	102kcal 1.9g 0.2g 0.0g	152kcal 2.3g 7.7g 0.3g	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	
	すまし汁(麩・三つ葉)	味噌汁(じゃが芋・豆苗)	味噌汁(春菊・えのき)	味噌汁(茄子・畑菜)	中華スープ(ナルト・もやし)	味噌汁(大根・人参)	枝豆の呉汁	
	タラの田楽焼き	かれいの南蛮漬け	赤魚の煮付け	鶏の竜田揚げ	中華肉団子	千草焼き	豚肉の生姜焼き	
	切り昆布の煮物	ほうれん草のお浸し	野菜のソテー	南瓜の甘煮	春雨中華和え	冷奴	里芋の含め煮	
	しば漬け	オレンジ	洋梨缶	パイン缶	桜大根	バナナ	千切り沢庵	
	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	381kcal 20.5g 8.9g 4.1g	357kcal 20.9g 4.1g 2.8g	327kcal 18.3g 3.5g 2.7g	485kcal 20.2g 15.4g 2.1g	420kcal 13.5g 11.5g 3.6g	400kcal 20.3g 9.1g 2.5g	448kcal 16.9g 15.7g 3.5g	

●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、変更する場合がございますのでご了承ください