



週間予定献立表



ひばりが丘ふれあいの里

日付	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日	8月7日	
曜日	月	火	水	木	金	土	日	
朝	ご飯	ふんわり食パン	ご飯	ご飯	バターロール	ご飯	中華粥	
	味噌汁(しめじ・人参)	ジャム	味噌汁(わかめ・えのき)	味噌汁(玉葱・絹さや)	ジャム	味噌汁(大根・大根の葉)	黒酢の肉団子	
	つくね団子の照り煮	ポタージュスープ	納豆	竹輪の煮物	コンツマスープ(ほうれん草・コーン)	卵の花	付)野菜炒め	
	青梗菜のお浸し	野菜ソテー	がんもの含め煮	もやしのナムル	スクランブルエッグ	春菊の胡麻和え	牛乳	
	ふりかけ	豆サラダ	牛乳	梅干し(種無し)	スパゲティサラダ	ふりかけ		
	ジョア	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	378kcal 13.5g 6.3g 2.3g	527kcal 18.7g 25.1g 3.2g	446kcal 20.3g 15.1g 3.0g	392kcal 14.4g 15.1g 2.8g	505kcal 18.6g 25.1g 2.3g	323kcal 8.6g 3.9g 2.5g	419kcal 18.7g 12.9g 1.9g
昼	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	吉野屋特製親子丼 味噌汁(里芋・オクラ) 青菜と大豆の白和え 	
	味噌汁(刻み揚げ・白菜)	すまし汁(麩・三つ葉)	味噌汁(かぶ・かぶの葉)	コンツマスープ(ミックスベジタブル・マッシュルーム)	味噌汁(じゃがいも・椎茸)	味噌汁(いんげん・しめじ)		
	みかん缶	青じその実漬け	桜大根	黄桃缶	高菜漬け	バナナ		
	Aコロッケ&かにク リームコロッケ	Aたらの西京焼き	Aさばの煮付け	A野菜カレー	A白身魚のクリー ムソースかけ	Aチーズハンバー グ		
	付)キャベツ	付)スナップエンドウ	付)ねぎの共煮			付)人参グラッセ		
	B鱈の野菜蒸し	B鶏の塩から揚げ	B肉じゃが 	B赤魚のザーサイ 蒸し	Bとんかつ 	Bカレイの煮付け		
	付)インゲン	付)スナップエンドウ		付)いんげんのマヨ和え	付)キャベツ	付)ごぼう		
	切干大根の炒め煮	ひじきの炒り煮	冬瓜の土佐煮	厚揚げの味噌炒め	大根の煮付け	マカロニソテー		
ほうれん草とあさりの和え物	和風サラダ	胡瓜と麩の酢の物	キャベツの大葉の香りと和え	白菜のフレンチサラダ	グリーンサラダ			
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	535kcal 16.0g 15.3g 3.7g	349kcal 19.8g 5.8g 3.9g	432kcal 21.4g 12.7g 4.0g	525kcal 17.5g 19.0g 3.9g	392kcal 18.3g 8.4g 3.7g	532kcal 17.5g 18.4g 3.3g	468kcal 21.6g 13.7g 3.1g	
B栄養価	434kcal 25.0g 10.1g 3.2g	421kcal 20.5g 15.6g 2.7g	512kcal 15.2g 21.8g 3.7g	397kcal 20.0g 9.8g 3.8g	450kcal 11.9g 16.2g 3.4g	417kcal 21.0g 7.1g 3.6g	選択はありません	
おやつ	チョコババロア	和のパンケーキ	チョコチップクッキー	上用饅頭	フルーチェ	スイスロール	マスカットゼリー	
	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 2.6g 2.5g 0.1g	62kcal 1.2g 2.0g 0.2g	109kcal 1.6g 5.0g 0.1g	93kcal 1.3g 0.1g 0.0g	42kcal 1.0g 1.1g 0.2g	127kcal 1.7g 5.9g 0.1g	185kcal 0.0g 0.4g 0.1g	
夕	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	ご飯	紅鮭ご飯	
	すまし汁(卵・貝割れ)	中華スープ(ナルト・ほうれん草)	味噌汁(茄子・絹さや)	豚汁	すまし汁(豆腐・葱)	味噌汁(麩・キャベツ)	海老しんじょう	
	ぶりの味噌マヨ焼き	八宝菜	チキンソテーマトソース	メバルの照り焼き	豚肉の味噌炒め	ホキの竜田揚げ	和風抹茶プリン	
	春雨サラダ	かにシューマイ	五目金平	オクラのおかか和え	もやしと水菜のサラダ	ほうれん草のナムル	白菜の煮浸し	
	しば漬け	パイン缶	オレンジ	赤胡瓜漬け	白桃缶	金時豆		
	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	エネルギー たん白質 脂質 塩分
栄養価	497kcal 22.1g 22.3g 3.1g	507kcal 14.9g 22.2g 2.3g	380kcal 20.5g 9.3g 2.6g	339kcal 19.7g 7.3g 3.2g	434kcal 16.7g 14.7g 2.4g	411kcal 19.1g 11.6g 2.8g	522kcal 27.7g 20.2g 2.0g	

●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