



# 献立表



	7月21日 (日)	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)
朝食	米飯 味噌汁 さつま揚げと白菜の炒め チンゲン菜のごま和え 桜漬け 牛乳	米飯 味噌汁 ウインナーソテー モロヘイヤのおかか和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 肉野菜炒め ホウレン草のポン酢和え 青かっぱ漬け 牛乳	食パン ママレード コーンスープ ミートオムレツ カリフラワーのドレ和え コーヒー牛乳	米飯 味噌汁 竹輪の炒め煮 インゲンと油揚げの和え物 のり佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 ハムと野菜の炒め物 梅納豆 つぼ漬け 牛乳	ほたて雑炊 味噌汁 焼き豆腐の煮物 小松菜のお浸し 赤かっぱ漬け マミー
	米飯 すまし汁	米飯 すまし汁	米飯 味噌汁	土用の丑の日 うな丼 すまし汁 ナスの揚げ浸し 大根の甘酢漬け あんみつ	米飯 中華スープ	 米飯 すまし汁	米飯 すまし汁
A 鶏肉の中華風味噌炒め	A アジの磯辺焼き	A 豚しゃぶの薬味だれかけ	A マーボー豆腐		A 挽肉と野菜のあんかけ丼+味噌汁	A 鶏肉のチーズ焼き	
B サバの竜田揚げ	B おろしハンバーグ	B 赤魚の煮付け	B サケの塩麴焼き		B 冷やしたぬきうどん+菜飯	B ホキの七味焼き	
ホウレン草の生姜和え パイン缶	炒めピーマン りんご缶	夏野菜のサラダ バナナ	オクラのなめ茸和え マンゴー缶		フレンチサラダ アンニンフルーツ	もやしの華風和え オレンジ	
間食	バームクーヘン	蒸しパン	ソフール	ドーナツ	黒糖まんじゅう	おかしいろいろ	水ようかん(白あん)
夕食	米飯 味噌汁 豚肉のスタミナ炒め ひじきの煮物 ナスの和え物	米飯 コンソメスープ 豆腐のカレーあんかけ さつま芋のレーズン煮 いんげんのピーナツ和え	米飯 すまし汁 タラのムニエルタルソース 小松菜の煮浸し 大根のサラダ	米飯 すまし汁 豚キムチ炒め ブロッコリーの炒め物 ぬた和え	米飯 すまし汁 筑前煮 ホウレン草とベーコンのソテー マカロニサラダ	米飯 すまし汁 白身魚のホイル焼き風 人参しりしり しゃきしゃきサラダ	米飯 味噌汁 ナスと豚肉の卵とじ じゃが芋の金平 きのごサラダ
	A 栄養成分 エネルギー 1648 kcal たん白質 56.7 g 脂質 58.5 g 炭水化物 224.2 g 塩分 10.8 g	エネルギー 1570 kcal たん白質 58.0 g 脂質 43.1 g 炭水化物 247.8 g 塩分 11.0 g	エネルギー 1530 kcal たん白質 59.1 g 脂質 50.5 g 炭水化物 210.3 g 塩分 8.8 g	エネルギー 1686 kcal たん白質 54.9 g 脂質 56.2 g 炭水化物 237.5 g 塩分 10.3 g	エネルギー 1585 kcal たん白質 59.5 g 脂質 44.2 g 炭水化物 242.2 g 塩分 8.7 g	エネルギー 1478 kcal たん白質 58.3 g 脂質 43.2 g 炭水化物 220.0 g 塩分 11.5 g	エネルギー 1633 kcal たん白質 58.3 g 脂質 52.1 g 炭水化物 229.2 g 塩分 10.5 g
B 栄養成分 エネルギー 1630 kcal たん白質 57.6 g 脂質 57.9 g 炭水化物 218.7 g 塩分 10.9 g	エネルギー 1659 kcal たん白質 51.5 g 脂質 51.6 g 炭水化物 255.1 g 塩分 11.2 g	エネルギー 1393 kcal たん白質 60.7 g 脂質 37.0 g 炭水化物 208.1 g 塩分 8.3 g		エネルギー 1540 kcal たん白質 62.3 g 脂質 38.9 g 炭水化物 238.1 g 塩分 9.0 g	エネルギー 1556 kcal たん白質 54.5 g 脂質 43.1 g 炭水化物 242.0 g 塩分 10.7 g	エネルギー 1432 kcal たん白質 52.9 g 脂質 32.7 g 炭水化物 230.5 g 塩分 10.4 g	