

週 間 献 立 表



	7月 2日 (日)	7月 3日 (月)	7月 4日 (火)	7月 5日 (水)	7月 6日 (木)	7月 7日 (金)	7月 8日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 ジャガ芋・長ネギ 笹かまぼこの生姜炒め (チンゲン菜・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 ふのり・大根 アスパラとベーコン炒めのおかかのせ (卵・キャベツ・人参)	ご飯 味噌汁 舞茸・とろろ昆布 いわし生姜煮 付)しろ菜炒め	ご飯 味噌汁 もやし・にら ハムエッグ  付)キャベツ	ご飯 味噌汁 絹豆腐・長ネギ さつま揚げの照り煮 (さやいんげん・玉ねぎなど)	ご飯 味噌汁 貝割れ大根・ごぼう 白菜とむきえびの中華炒め (水菜・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 ジャガ芋・菜の花 玉ねぎと麩の卵とじ (三つ葉・人参)
食	きざみ昆布の佃煮 漬物 カゴメビフィズス	ところてん 漬物 牛乳	長芋の和サラダ 漬物 牛乳	ひきわり納豆 漬物 牛乳	大豆昆布 漬物 エリー 	とろろ芋 漬物 エリー	生姜の甘辛煮 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 しめじ・小松菜 鶏肉のわさびしょう油かけ 付)玉ねぎ青のり炒め ごぼうサラダ (ハム・人参など)  ぶどうゼリー	ご飯 味噌汁 油揚げ・小ねぎ 塩肉じゃが (白滝・グリーンピースなど) 大根の青しその実和え (人参) りんご缶 	ご飯 中華スープ わかめ・人参 マーボー豆腐  (長ネギなど) トマトと塩昆布のサラダ (貝割れ大根) マンゴー缶	ご飯 味噌汁 厚揚げ・わがび 白身魚フライの甘酢あんかけ 付)レタス ほうれん草とむきえびの白だし和え (錦糸卵) メロンムース	ご飯  味噌汁 かぶ・大根の葉 鮭のムニエル 付)ハッシュドポテト、ミニトマト 小松菜と人参のごま和え 桃缶ヨーグルト	ご飯 味噌汁 なめこ・しろ菜 鶏竜田のネギたれかけ 付)レタス ピーマンとブロッコリーの中華和え (錦糸卵・人参)  桃ゼリー 	冷やしきつねうどん 充填豆腐のキムチ冷奴 (オクラ・きざみ海苔) バナナ 
夕	ご飯 味噌汁 白菜・水菜 赤魚の粕漬け焼き 付)スナップえんどう	ご飯  味噌汁 うずまき麩・豆苗 焼き餃子 付)チンゲン菜のザーサイ炒め	ご飯 味噌汁 さつま芋・玉ねぎ 筑前煮 (鶏肉・ごぼう・なるとなど)	ご飯 味噌汁 人参・絹さや 豚肉の塩こしょう生姜焼き 付)レモン・パセリ	ご飯 味噌汁 あさり・小ねぎ 鶏肉と野菜の焼肉たれ炒め (もやし・キャベツ・にらなど)	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・ふのり かれいの煮付け 付)里芋、花形人参	ご飯 味噌汁 かぶ・うずまき麩 豚肉と茄子のみそ炒め (玉ねぎ・人参)
食	高野豆腐の炒り煮 (大豆・ひじき・人参)	茄子の煮びたし  (小ねぎ・花形人参)	菜の花とイカの辛し和え (人参)	胡瓜とかにかまの酢の物 (春雨)	南瓜の煮物  (絹さや)	茄子のポン酢掛け (小ねぎ)	切干大根のもずく酢和え (ほうれん草・柚子皮)
栄養価	エネルギー 1441 kcal たんぱく質 51.9 g 脂 質 24.7 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 51.8 g 脂 質 35.8 g 食塩相当量 7.0 g	エネルギー 1519 kcal たんぱく質 54.1 g 脂 質 38.6 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1686 kcal たんぱく質 61.2 g 脂 質 46.5 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1500 kcal たんぱく質 51.8 g 脂 質 25.7 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1448 kcal たんぱく質 46.0 g 脂 質 30.3 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1453 kcal たんぱく質 50.5 g 脂 質 27.8 g 食塩相当量 11.0 g
野菜	217 g	256 g	177 g	188 g	245 g	260 g	187 g
備考	昼食のわさびしょう油かけは新メニューです	昼食のしその実和えは新メニューです	昼食の塩昆布のサラダは新メニューです	夕食の塩こしょう生姜焼きは新メニューです			昼食の充填豆腐は、テイセントー芽ぐみ野の豆腐を使用しています

*材料の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。