

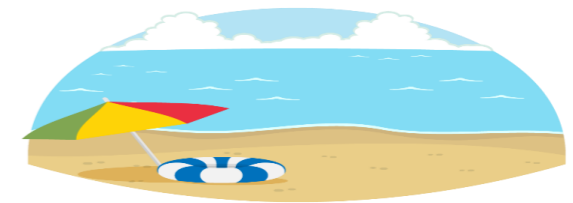
週

間

献

立

表



	7月 16日 (日)	7月 17日 (月)	7月 18日 (火)	7月 19日 (水)	7月 20日 (木)	7月 21日 (金)	7月 22日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 舞茸・長ネギ 厚焼き玉子 付)ピーマン塩昆布炒め 湯葉と木耳の炒め物 漬物 カゴメビフィズス	ご飯 味噌汁 厚揚げ・大根 茄子とベーコンのみそ炒め (ピーマン・玉ねぎ) 子持ちめかぶ 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 木綿豆腐・絹さや 竹輪と野菜の磯辺炒め (キャベツ・人参・玉ねぎ) ところてん 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・チンゲン菜 わらびと小揚げの炒め煮 (白菜・人参) 彩り野菜の醤油仕立て 漬物 牛乳	ご飯 味噌汁 あさり・大根の葉 目玉焼き 付)しろ菜とハムの炒め物 ひきわり納豆 漬物 エリー	ご飯 味噌汁 ふのり・小松菜 スナックえんどう和風炒め (ウインナー・黄ピーマン・玉ねぎ) なめらか卵の花 梅干し  エリー	ご飯 味噌汁 とろろ昆布・かぶ スクランブルエッグ 付)チンゲン菜と魚肉ソーセージ炒め とろろ芋 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 白菜・小ねぎ 豚肉の山椒焼き 付)茄子 キャベツと納豆の変わり和え (人参) アセロラゼリー	鮭ピラフ スープ マカロニ・わかめ 大豆と野菜のサラダ (アスパラ・赤パプリカなど) バナナ入りヨーグルト 	ご飯 味噌汁 しろ菜・人参 鶏肉の塩こうじマヨ焼き 付)かぼちゃ 長芋のゆかり和え (貝割れ大根)  ミニたい焼き	冷やしそうめん  天ぷら3種盛り  付)おろしたレ  ポテトサラダのハム巻き  枝豆/スイカ	ご飯 味噌汁 キャベツ・えのき 和風ハンバーグ 付)ミニトマト・カリフラワー さつま芋のバター煮 (玉ねぎ・グリーンピース) 白ごまプリン	ご飯 味噌汁 ごぼう・にら 鮭のちゃんちゃん焼き (キャベツ・玉ねぎ・人参) 海藻麺サラダ (ハム・錦糸卵・茎わかめなど) キウイフルーツ	なめこおろし大根うどん  カリフラワーとツナのサラダ バナナ 
夕	ご飯 味噌汁 うずまき麩・ふのり たらと野菜の白だし煮 (白菜・椎茸・厚揚げ・人参) マカロニサラダ  (ツナ・胡瓜・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 かぶ・にら つくねの照り焼き 付)玉ねぎ炒め 菜の花とかまぼこの辛し和え	ご飯 味噌汁 卵・長ネギ ホッケの塩焼き 付)小松菜と人参の炒め物 落と豚ひき肉の金平炒め煮 (白滝)	ご飯 味噌汁 もやし・とろろ昆布 親子煮 (椎茸・三つ葉・玉ねぎ) ブロッコリーの磯のり和え (人参)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・貝割れ大根 メバルの塩焼き 付)ほうれん草炒め  大根の田楽みそのせ	ご飯 味噌汁 もやし・菜の花 鶏肉の塩レモン漬け焼き 付)ししとう炒め マカロニケチャップ炒め (ベーコン・枝豆・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 南瓜・小ねぎ 肉豆腐  (豚肉・玉ねぎ・人参) 白菜のだしお浸し
栄養価	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 52.3 g 脂質 40.5 g 食塩相当量 7.6 g	エネルギー 1685 kcal たんぱく質 59.0 g 脂質 47.2 g 食塩相当量 9.8 g	エネルギー 1480 kcal たんぱく質 56.0 g 脂質 32.5 g 食塩相当量 7.3 g	エネルギー 1704 kcal たんぱく質 59.1 g 脂質 42.5 g 食塩相当量 13.3 g	エネルギー 1541 kcal たんぱく質 55.3 g 脂質 29.6 g 食塩相当量 7.7 g	エネルギー 1567 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 39.1 g 食塩相当量 10.5 g	エネルギー 1406 kcal たんぱく質 46.4 g 脂質 29.1 g 食塩相当量 11.0 g
野菜	194 g	279 g	177 g	253 g	189 g	224 g	263 g
備考				～お楽しみ食～ 素麺に天ぷらをのせて召し上がってもよし、お好きにどうぞ			昼食のうどんは初メニューです。暑い夏をさっぱりと過ごせますように。

*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。