

# 週 間 献 立 表



	7月 30日 (日)	7月 31日 (月)	8月 1日 (火)	8月 2日 (水)	8月 3日 (木)	8月 4日 (金)	8月 5日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 とうろ昆布・チンゲン菜 カリフラワーとベーコンのコンソメ炒め (貝割れ大根・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 白菜・にら 露とちくわの金平炒め煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 ぜんまい・絹さや ベーコンエッグ 付)キャベツ	ご飯 味噌汁 ごぼう・水菜 じゃが芋と魚肉ソーセージのコンソメ炒め (ピーマン・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 油揚げ・小松菜 人参の卵そぼろ炒め (白菜・絹さや)	ご飯 味噌汁 しろ菜・小町麩 露となるとの炒め煮 (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 じゃが芋・チンゲン菜 ウインナーと卵の和風炒め (キャベツ・人参)
食	彩り野菜と昆布の和え物 漬物 カゴメビフィズス	ところてん 梅干し 牛乳	里芋のそぼろあん 漬物 牛乳	かける卵ソース 漬物 牛乳	とろろ芋 漬物 エリー	ひきわり納豆 漬物 エリー	彩り野菜の白和え 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 豆麩・わかめ 豚肉の生姜焼き 付)キャベツ ほうれん草のごま和え (人参)	ご飯 味噌汁 かぶ・大根の葉 鮭フライ 付)レモン・ミニトマト 白菜の納豆キムチ和え (長ネギ)	ご飯 味噌汁 なめこ・小松菜 豚肉のにんにく漬け焼き 付)ハッシュドポテト・パセリ かぼちゃの煮物 (むき枝豆)	ご飯 味噌汁 絹豆腐・玉ねぎ さばの梅煮 付)ししとう炒め ほうれん草の干しエビ和え (人参)	ご飯 味噌汁 厚揚げ・貝割れ大根 豚肉の粕漬け焼き 付)ブロッコリーとコーンの炒め スナックえんどうの味噌マヨ和え (ツナ・人参)	ご飯 味噌汁 大根・とろろ昆布 鶏肉の塩こしょう焼き 付)スパゲティーナポリタン とろりがんもの白だし煮 (しめじ・かぶ・花形人参他)	冷やし梅そうめん 卵サラダ (玉ねぎ・ミックスベジタブル) バナナ
食	いちごロールケーキ	くずまんじゅう	メロンムース	梨缶	キウイフルーツ	アセロラゼリー	
夕	ご飯 味噌汁 豆腐・大根・油揚げ・舞茸 めばるの塩焼き 付)玉ねぎ炒め	ご飯 味噌汁 うずまき麩・しろ菜 鶏肉とさつま芋の煮物 (さやいんげん・人参)	ご飯 味噌汁 あさり・わかめ ホッケの塩焼き 付)大根おろし・しそ葉	ご飯 味噌汁 菜の花・ふのり 鶏肉と野菜の塩昆布炒め (キャベツ・玉ねぎ他)	ご飯 味噌汁 里芋・えのき 焼き餃子 付)赤ピーマンと茎ニンニク炒め	ご飯 味噌汁 アスパラ・もやし たらの野菜あんかけ (小ねぎ・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 豆腐・にら キャベツメンチカツ 付)トマト
食	里芋と切昆布の煮物 (花形人参・さつま揚げ)	菜の花のめかぶ和え (天かす)	茄子の山椒炒め (豚肉・人参・貝割れ大根)	スパゲティーサラダ (ミックスベジタブル・胡瓜)	大根のそぼろあんかけ (豚ひき肉・グリーンピース)	茄子の南蛮漬け (長ネギ・赤ピーマン)	大根と水菜のとびっこ和え (切昆布)
栄養価	エネルギー 1550 kcal たんぱく質 48.9 g 脂 質 39.0 g 食塩相当量 6.4 g	エネルギー 1578 kcal たんぱく質 56.7 g 脂 質 34.7 g 食塩相当量 8.2 g	エネルギー 1671 kcal たんぱく質 59.8 g 脂 質 38.2 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1574 kcal たんぱく質 53.3 g 脂 質 40.2 g 食塩相当量 8.5 g	エネルギー 1530 kcal たんぱく質 47.7 g 脂 質 35.7 g 食塩相当量 6.6 g	エネルギー 1461 kcal たんぱく質 54.4 g 脂 質 23.4 g 食塩相当量 9.5 g	エネルギー 1509 kcal たんぱく質 48.4 g 脂 質 39.2 g 食塩相当量 10.3 g
野菜	215 g	263 g	135 g	237 g	237 g	259 g	185 g
備考				暑い時期に梅でさっぱりと召し上がって下さい。			

\*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。