

週 間 献 立 表



	7月 23日 (日)	7月 24日 (月)	7月 25日 (火)	7月 26日 (水)	7月 27日 (木)	7月 28日 (金)	7月 29日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 玉ねぎ・ふのり さつま揚げのみそ塩麴炒め (キャベツ・もやし他)	ご飯 味噌汁 えのき・人参 鮭の塩焼き 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 うずまき麴・とろろ昆布 ウインナーバター醤油炒め (ズッキーニ・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 油揚げ・しろ菜 京風たまご焼き 付)大根おろし	ご飯 味噌汁 厚揚げ・にら しゅうまいのあんかけ (絹さや・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 白菜・ぜんまい おなか風味の炒り豆腐 (ハム・むき枝豆・玉ねぎなど)	ご飯 味噌汁 菜の花・かぶ 白菜の卵とじ (はんぺん・人参)
食	のり佃煮 漬物 カゴメビフィズス	落と筍の胡麻和え 漬物 牛乳	梅大根 漬物 牛乳	ひきわり納豆 漬物 牛乳	きのこ小松菜のごま和え 漬物	とろろ芋 漬物 エリー	五目豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 里芋・豆苗 豚肉の照り焼き 付)トマト ほうれん草とちくわの辛ししょう油和え (人参)	ご飯 味噌汁 水菜・かぶ チキンステーキソースかけ～ 付)フライドポテト 春雨サラダ (錦糸卵・レタス・人参)	ご飯 味噌汁 長ネギ・舞茸 エビフライ 付)キャベツ、レモン 切干大根煮 (田尾時・小揚げ・人参・絹さや)	チキンカレー スープ キャベツ・貝割れ大根 トマトサラダ (コーン・グリーンピース) ぶどうゼリー	ようかんツイスト/卵サンド 野菜スープ キャベツとツナのサラダ (アスパラ・黄ピーマン他) バナナ エリー	ご飯 味噌汁 アスパラ・もやし 鶏もも肉のピリ辛しょう油焼き 付)茄子 ブロッコリーとツナのサラダ (人参・輪切りゆで卵)	ご飯 味噌汁 なめこ・玉ねぎ アナゴかば焼き/さんまかば焼き 付)しろ菜と錦糸卵の和え物 茄子の煮びたし (小ねぎ・天かす)
食	小豆抹茶ようかん	桃ゼリー	りんご缶			キウイフルーツ	マンゴー缶
夕	ご飯 味噌汁 豆麴・しろ菜 さつま芋コロッケ 付)パセリ	ご飯 味噌汁 あさり・チンゲン菜 厚揚げと豚ひき肉の中華炒め (玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 卵・わかめ 豚肉の煮物 (れんこん・花形人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 はんぺん・水菜 さばの塩焼き 付)ししとう炒め	ご飯 味噌汁 小町麴・ふのり 豚肉と野菜の塩麴炒め (茎にんにく・玉ねぎ・人参)	ご飯 味噌汁 長ネギ・ごぼう 赤魚の煮付け 付)かぼちゃ	しょう油ラーメン 胡瓜と春雨の酢の物 (かにかま)
食	つみれと冬瓜の和風煮 (さやいんげん)	いかと胡瓜のもずく酢和え (ゆず皮)	レーズン入り南瓜サラダ (ミックスベジタブル・玉ねぎ)	さつま芋の煮物 (ごぼう・さやいんげん)	菜の花なめ茸和え	落とかまぼこの酢味噌和え (人参)	
栄	エネルギー 1522 kcal たんぱく質 44.2 g 脂 質 35.4 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1532 kcal たんぱく質 54.3 g 脂 質 35.2 g 食塩相当量 9.6 g	エネルギー 1642 kcal たんぱく質 47.1 g 脂 質 49.0 g 食塩相当量 8.4 g	エネルギー 1640 kcal たんぱく質 58.7 g 脂 質 44.7 g 食塩相当量 10.1 g	エネルギー 1512 kcal たんぱく質 48.1 g 脂 質 42.5 g 食塩相当量 9.2 g	エネルギー 1457 kcal たんぱく質 53.3 g 脂 質 25.8 g 食塩相当量 8.8 g	エネルギー 1549 kcal たんぱく質 65.5 g 脂 質 37.7 g 食塩相当量 7.0 g
野	223 g	170 g	215 g	227 g	296 g	212 g	206 g
備			～レーズンについて～ レーズンはぶどうを干したものです。健康効果は①貧血によるだ るさ予防②がん予防③便秘解消など様々な作用が期待されます。				選択食

*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。