

[週 間 献 立 表]

	7月 1日(火曜日)	7月 2日(水曜日)	7月 3日(木曜日)	7月 4日(金曜日)	7月 5日(土曜日)	7月 6日(日曜日)	7月 7日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー スナップエンドウのマヨ添え ふりかけ	ご飯 味噌汁 ベイクドエッグ ブロッコリーの温野菜サラダ 赤かっぱ	ご飯 味噌汁 もろこし焼 切干大根と昆布のポン酢和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 切目入ウインナー もやしとなめ茸の和え物 ハリハリ漬	ご飯 味噌汁 納豆 春菊の和え物 ふりかけ	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー 小松菜のポン酢和え ねり梅	ご飯 味噌汁 さつま揚げの油焼 チンゲン菜の煮浸し のり佃煮
	エネルギー 372 kcal 蛋白質 9.0 g 脂質 12.9 g 食塩 2.2 g	エネルギー 320 kcal 蛋白質 8.0 g 脂質 6.8 g 食塩 2.5 g	エネルギー 314 kcal 蛋白質 8.3 g 脂質 4.3 g 食塩 2.1 g	エネルギー 325 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 7.5 g 食塩 3.5 g	エネルギー 338 kcal 蛋白質 14.4 g 脂質 6.2 g 食塩 2.1 g	エネルギー 298 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 4.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 322 kcal 蛋白質 10.9 g 脂質 5.6 g 食塩 2.7 g
昼	ご飯 アジの塩焼 ごぼう巻の煮物 カリフラワーのゴマ和え 味噌汁	きのこの和風パスタ じゃがベーハンバーグ 味噌汁	ご飯 フライの盛合せ ビーフン炒め 竹輪とワカメのドレ和え 味噌汁	ご飯 回鍋肉風 かぼちの煮物 チンゲン菜のナムル 味噌汁	ご飯 ブリの煮付 大根のカニカマあんかけ マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の煮物 カリフラワーのマヨ和え グリーンサラダ 味噌汁	七タそうめん 花がんと冬瓜の煮物 ワカメとカニカマの和え物
	エネルギー 391 kcal 蛋白質 19.8 g 脂質 9.2 g 食塩 3.4 g	エネルギー 426 kcal 蛋白質 14.9 g 脂質 18.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 530 kcal 蛋白質 18.1 g 脂質 16.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 424 kcal 蛋白質 14.3 g 脂質 10.7 g 食塩 2.7 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 15.2 g 食塩 3.2 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 16.1 g 脂質 11.1 g 食塩 4.4 g	エネルギー 372 kcal 蛋白質 15.7 g 脂質 5.2 g 食塩 8.9 g
夕	ご飯 豆カレー コールスローサラダ コンソメスープ	ご飯 鶏肉の甘酢漬け 冷奴 もやしと小松菜の和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げと白菜の炒め煮 プレーンオムレツ ほうれん草のお浸し 味噌汁	きつね丼 ひじきの炒り煮 オクラとワカメのポン酢和え 味噌汁	ご飯 ビーフシチューハンバーグ 粉ふき芋 ブロッコリーのゴマ和え コンソメスープ	ご飯 タラの照焼 ほうれん草のお浸し 切干大根の炒り煮 味噌汁	ご飯 高野豆腐のそぼろ炒め なすの煮物 もやしの甘酢和え 味噌汁
	エネルギー 479 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 19.4 g 食塩 3.6 g	エネルギー 462 kcal 蛋白質 23.8 g 脂質 11.5 g 食塩 3.6 g	エネルギー 376 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩 2.6 g	エネルギー 482 kcal 蛋白質 21.1 g 脂質 18.0 g 食塩 3.5 g	エネルギー 472 kcal 蛋白質 14.8 g 脂質 13.2 g 食塩 3.6 g	エネルギー 444 kcal 蛋白質 19.2 g 脂質 11.2 g 食塩 4.0 g	エネルギー 493 kcal 蛋白質 18.8 g 脂質 19.4 g 食塩 2.9 g
栄養 価 計	エネルギー 1242 kcal 蛋白質 46.0 g 脂質 41.5 g 食塩 9.2 g	エネルギー 1208 kcal 蛋白質 46.7 g 脂質 37.0 g 食塩 9.4 g	エネルギー 1220 kcal 蛋白質 41.7 g 脂質 29.9 g 食塩 8.0 g	エネルギー 1231 kcal 蛋白質 44.8 g 脂質 36.2 g 食塩 9.7 g	エネルギー 1292 kcal 蛋白質 49.9 g 脂質 34.6 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1196 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 27.0 g 食塩 11.6 g	エネルギー 1187 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 30.2 g 食塩 14.5 g