

[週間献立表]

| | 7月 8日(火曜日) | 7月 9日(水曜日) | 7月10日(木曜日) | 7月11日(金曜日) | 7月12日(土曜日) | 7月13日(日曜日) | 7月14日(月曜日) |
|----------|--|---|--|--|--|---|--|
| 朝 | ご飯 味噌汁 肉野菜巻き ほうれん草の和え物 ふりかけ | ご飯 味噌汁 白身魚と豆腐のしんじょう オクラの和え物 つぼ漬 | ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー もやしのお浸し ふりかけ | ご飯 味噌汁 冷奴 小松菜の和え物 のり佃煮 | ご飯 味噌汁 つくねの油焼 チンゲン菜のお浸し ねり梅 | ご飯 味噌汁 ベイクドエッグ かぶの温野菜サラダ 花らんまん | ご飯 味噌汁 シューマイ 大根のゆかり和え ふりかけ |
| | エネルギー 312 kcal 蛋白質 9.1 g 脂質 5.0 g 食塩 2.2 g | エネルギー 366 kcal 蛋白質 8.2 g 脂質 9.7 g 食塩 2.9 g | エネルギー 306 kcal 蛋白質 10.0 g 脂質 5.3 g 食塩 2.8 g | エネルギー 294 kcal 蛋白質 9.2 g 脂質 4.9 g 食塩 2.0 g | エネルギー 269 kcal 蛋白質 6.2 g 脂質 4.1 g 食塩 2.3 g | エネルギー 326 kcal 蛋白質 6.9 g 脂質 6.7 g 食塩 2.3 g | エネルギー 313 kcal 蛋白質 7.9 g 脂質 4.5 g 食塩 2.3 g |
| 昼 | ご飯 カレイの磯辺焼き 白菜と竹輪の煮浸し インゲンのゴマ和え 味噌汁 | あさりのスパゲティ 肉入りコロッケ コンソメスープ | ご飯 車麩の煮物 小松菜と油揚げの炒め物 マッシュポテトサラダ 味噌汁 | ご飯 ハヤシライス グリーンサラダ コンソメスープ | ご飯 タラの味噌マヨ焼き ひじきの炒り煮 インゲンの和え物 清し汁 | 三色丼 かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 味噌汁 | ご飯 アジの衣焼き ピーマンとソーセージの炒め物 ブロッコリーとカニカマのサラダ 味噌汁 |
| | エネルギー 407 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 7.8 g 食塩 3.6 g | エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 11.5 g 食塩 4.3 g | エネルギー 453 kcal 蛋白質 11.4 g 脂質 12.9 g 食塩 2.8 g | エネルギー 489 kcal 蛋白質 14.5 g 脂質 19.8 g 食塩 3.1 g | エネルギー 402 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 12.4 g 食塩 3.1 g | エネルギー 564 kcal 蛋白質 25.6 g 脂質 20.4 g 食塩 3.3 g | エネルギー 458 kcal 蛋白質 20.9 g 脂質 16.9 g 食塩 3.4 g |
| 夕 | ご飯 コンソメ煮 ピーマンとハムの炒め物 春雨サラダ | ご飯 なすのそぼろ味噌炒め 三角野菜揚げの煮物 インゲンの生姜和え 味噌汁 | ご飯 肉団子の中華炒め 里芋の煮物 ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁 | ご飯 ブリの照焼 がんもどきの煮物 ワカメとオクラの三杯酢 味噌汁 | ご飯 鶏大根 さつま揚げの油焼 さつま芋サラダ 味噌汁 | たぬき冷麦 肉団子の照煮 カリフラワーのおかか和え | ご飯 厚揚げの中華旨煮 玉子ロール なすのごまポン酢和え 味噌汁 |
| | エネルギー 499 kcal 蛋白質 13.2 g 脂質 19.7 g 食塩 2.7 g | エネルギー 511 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 24.3 g 食塩 3.2 g | エネルギー 434 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 9.1 g 食塩 4.3 g | エネルギー 475 kcal 蛋白質 22.8 g 脂質 17.1 g 食塩 3.6 g | エネルギー 519 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 21.2 g 食塩 3.0 g | エネルギー 402 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 3.9 g 食塩 10.2 g | エネルギー 454 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 16.2 g 食塩 2.7 g |
| 栄養 価計 | エネルギー 1218 kcal 蛋白質 42.5 g 脂質 32.5 g 食塩 8.5 g | エネルギー 1311 kcal 蛋白質 37.4 g 脂質 45.5 g 食塩 10.4 g | エネルギー 1193 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 27.3 g 食塩 9.9 g | エネルギー 1258 kcal 蛋白質 46.5 g 脂質 41.8 g 食塩 8.7 g | エネルギー 1190 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 37.7 g 食塩 8.4 g | エネルギー 1292 kcal 蛋白質 48.9 g 脂質 31.0 g 食塩 15.8 g | エネルギー 1225 kcal 蛋白質 43.0 g 脂質 37.6 g 食塩 8.4 g |