

[週 間 献 立 表]

	7月15日(火曜日)	7月16日(水曜日)	7月17日(木曜日)	7月18日(金曜日)	7月19日(土曜日)	7月20日(日曜日)	7月21日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 もろこし焼 ひじきの炒り煮 干切タクアン	ご飯 味噌汁 さつま揚げの煮物 温野菜サラダ ふりかけ	ご飯 味噌汁 つくねの油焼 ほうれん草の生姜和え 赤かっぱ	ご飯 味噌汁 白身魚と豆腐のしんじょう 菜の花のお浸し のり佃煮	ご飯 味噌汁 切目入ウインナー カリフラワーのドレ和え ふりかけ	ご飯 味噌汁 イカたっぷり小判焼 さつま芋サラダ ねり梅	ご飯 味噌汁 竹輪の蒲焼風炒め 小松菜とエノキ茸の和え物 桜大根
	エネルギー 330 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 7.6 g 食塩 2.9 g	エネルギー 312 kcal 蛋白質 12.0 g 脂質 4.0 g 食塩 3.0 g	エネルギー 277 kcal 蛋白質 7.6 g 脂質 5.0 g 食塩 2.4 g	エネルギー 383 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 11.5 g 食塩 2.4 g	エネルギー 356 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 9.3 g 食塩 2.5 g	エネルギー 365 kcal 蛋白質 9.3 g 脂質 8.0 g 食塩 2.7 g	エネルギー 306 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 4.2 g 食塩 3.6 g
昼	ご飯 ハンバーグ 竹輪の金平 マッシュポテトサラダ 味噌汁	ご飯 カレーライス グリーンサラダ 味噌汁	ナポリタン さつまいもコロッケ ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	ご飯 豚肉の生姜炒め 白菜と竹輪のポン酢和え 春雨のドレ和え 味噌汁	ご飯 挽肉と白菜の炒め煮 ミニお好み焼き マカロニサラダ 味噌汁	ご飯 肉団子の甘酢あん かに入シューマイ カリフラワーの生姜和え 味噌汁	きつねそば かぼちゃの煮物 オクラのお浸し
	エネルギー 540 kcal 蛋白質 16.5 g 脂質 19.0 g 食塩 3.8 g	エネルギー 466 kcal 蛋白質 20.0 g 脂質 14.3 g 食塩 3.9 g	エネルギー 442 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 13.7 g 食塩 3.3 g	エネルギー 506 kcal 蛋白質 18.7 g 脂質 17.0 g 食塩 3.1 g	エネルギー 508 kcal 蛋白質 19.7 g 脂質 18.1 g 食塩 3.3 g	エネルギー 455 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 10.1 g 食塩 4.3 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 19.6 g 脂質 8.7 g 食塩 8.1 g
夕	ご飯 豚肉と野菜の味噌炒め 花がんもの含め煮 インゲンの和え物 清し汁	ご飯 メバルの塩焼き 里芋の煮物 もやしと桜エビの和え物 味噌汁	ご飯 厚揚げの和風あんかけ なすの含め煮 大根の甘酢漬け 味噌汁	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 プレーンオムレツ 小松菜のゴマ和え 味噌汁	ご飯 カレイの野菜ソース インゲンの炒り煮 ワカメとオクラの三杯酢 味噌汁	ご飯 大根と玉葱のそぼろ炒め さつま揚げとピーマンの炒め物 もやしのポン酢和え 味噌汁	ご飯 タラの煮付 切干大根の炒り煮 ブロッコリーのゴマ和え 味噌汁
	エネルギー 460 kcal 蛋白質 17.9 g 脂質 15.0 g 食塩 2.8 g	エネルギー 368 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.3 g 食塩 2.6 g	エネルギー 439 kcal 蛋白質 12.9 g 脂質 14.7 g 食塩 3.2 g	エネルギー 454 kcal 蛋白質 15.9 g 脂質 12.5 g 食塩 3.0 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 7.4 g 食塩 3.3 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 18.3 g 脂質 15.4 g 食塩 3.4 g	エネルギー 378 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 5.0 g 食塩 3.9 g
栄養 価 計	エネルギー 1330 kcal 蛋白質 43.2 g 脂質 41.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1146 kcal 蛋白質 49.4 g 脂質 25.6 g 食塩 9.5 g	エネルギー 1158 kcal 蛋白質 34.1 g 脂質 33.4 g 食塩 8.9 g	エネルギー 1343 kcal 蛋白質 44.5 g 脂質 41.0 g 食塩 8.5 g	エネルギー 1252 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 34.8 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1288 kcal 蛋白質 42.8 g 脂質 33.5 g 食塩 10.4 g	エネルギー 1123 kcal 蛋白質 48.6 g 脂質 17.9 g 食塩 15.6 g