

[週間献立表]

	8月 5日(火曜日)	8月 6日(水曜日)	8月 7日(木曜日)	8月 8日(金曜日)	8月 9日(土曜日)	8月10日(日曜日)	8月11日(月曜日)
朝	ご飯 味噌汁 厚揚げの醤油がけ 大根とカニカマの和え物 ふりかけ エネルギー - 324 kcal 蛋白質 10.7 g 脂質 7.0 g 食塩 2.3 g	ご飯 味噌汁 切目入ウインナー 小松菜の和え物 ねり梅 エネルギー - 341 kcal 蛋白質 8.8 g 脂質 9.5 g 食塩 3.1 g	ご飯 味噌汁 納豆 白菜のカニカマあん つぼ漬 エネルギー - 341 kcal 蛋白質 13.6 g 脂質 5.6 g 食塩 2.4 g	ご飯 味噌汁 冷奴 菜の花のゴマ和え ふりかけ エネルギー - 308 kcal 蛋白質 11.5 g 脂質 5.7 g 食塩 2.1 g	ご飯 味噌汁 ソーセージのソテー ブロッコリーの温野菜サラダ のり佃煮 エネルギー - 303 kcal 蛋白質 9.9 g 脂質 4.9 g 食塩 2.5 g	ご飯 味噌汁 さつま揚げの油焼 春菊のお浸し ふりかけ エネルギー - 311 kcal 蛋白質 10.5 g 脂質 4.5 g 食塩 2.5 g	ご飯 味噌汁 肉野菜巻き くわいの金平 会席漬 エネルギー - 342 kcal 蛋白質 9.4 g 脂質 6.0 g 食塩 2.7 g
昼	トマトソーススパゲティ さつまいもコロッケ カリフラワーのサラダ コンソメスープ エネルギー - 404 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 11.7 g 食塩 3.5 g	ご飯 あじの塩焼き 三角野菜揚げの煮物 インゲンのゴマ和え 味噌汁 エネルギー - 406 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 10.8 g 食塩 3.6 g	ご飯 豚肉のブルコギ風 切干大根の炒り煮 オクラとワカメの和え物 味噌汁 エネルギー - 451 kcal 蛋白質 16.8 g 脂質 15.1 g 食塩 3.2 g	たぬきそば さつま揚げの細切炒め もやしの梅和え エネルギー - 347 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 2.2 g 食塩 8.5 g	ご飯 肉団子の中華煮 かに入シューマイ 玉葱とハムのボン酢和え 味噌汁 エネルギー - 497 kcal 蛋白質 16.3 g 脂質 13.9 g 食塩 3.7 g	ご飯 高野豆腐の和風あんかけ もろこし焼 オクラとワカメのボン酢和え 味噌汁 エネルギー - 407 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 10.4 g 食塩 3.1 g	ご飯 豚ひき肉の玉子とじ 刻昆布の炒り煮 キャベツとカニカマの和え物 味噌汁 エネルギー - 507 kcal 蛋白質 23.6 g 脂質 19.2 g 食塩 3.9 g
夕	ご飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮物 オクラのお浸し 味噌汁 エネルギー - 446 kcal 蛋白質 17.5 g 脂質 13.1 g 食塩 3.4 g	ご飯 鶏肉の葱ダレ炒め 大根の田楽 ピーマンとハムの炒め物 味噌汁 エネルギー - 469 kcal 蛋白質 23.7 g 脂質 12.3 g 食塩 4.0 g	ご飯 ホッケの磯辺焼き 厚揚げとなすの煮物 ブロッコリーの生姜和え 味噌汁 エネルギー - 460 kcal 蛋白質 20.3 g 脂質 15.1 g 食塩 3.1 g	ご飯 鶏肉の照焼 キャベツの煮浸し マッシュポテトサラダ 味噌汁 エネルギー - 540 kcal 蛋白質 19.1 g 脂質 20.6 g 食塩 3.0 g	ご飯 タラの煮付 ミニお好み焼き ひじきのドレ和え 味噌汁 エネルギー - 361 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 5.4 g 食塩 3.2 g	ご飯 和風ハンバーグ かぶの土佐煮 マカロニサラダ 味噌汁 エネルギー - 516 kcal 蛋白質 17.4 g 脂質 16.7 g 食塩 4.1 g	ご飯 カレイの蒲焼 竹輪と玉葱の炒め物 インゲンの味噌和え 味噌汁 エネルギー - 398 kcal 蛋白質 21.0 g 脂質 4.1 g 食塩 4.4 g
栄養 価計	エネルギー - 1174 kcal 蛋白質 41.6 g 脂質 31.8 g 食塩 9.2 g	エネルギー - 1216 kcal 蛋白質 52.4 g 脂質 32.6 g 食塩 10.7 g	エネルギー - 1252 kcal 蛋白質 50.7 g 脂質 35.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー - 1195 kcal 蛋白質 47.0 g 脂質 28.5 g 食塩 13.6 g	エネルギー - 1161 kcal 蛋白質 43.9 g 脂質 24.2 g 食塩 9.4 g	エネルギー - 1234 kcal 蛋白質 45.4 g 脂質 31.6 g 食塩 9.7 g	エネルギー - 1247 kcal 蛋白質 54.0 g 脂質 29.3 g 食塩 11.0 g