

[週 間 献 立 表]

	8月19日(火曜日)	8月20日(水曜日)	8月21日(木曜日)	8月22日(金曜日)	8月23日(土曜日)	8月24日(日曜日)	8月25日(月曜日)
朝	ご飯 サバ大根 ブロッコリーと人参の塩昆布和え 冷奴 汁もの	ご飯 鶏じゃが なめたけもずく 大根の和風サラダ 汁もの	ご飯 魚肉ソーセージソテー マカロニサラダ 昆布入り煮豆 汁もの	ご飯 オクラ入り納豆 竹輪と野菜の炒め物 やみつきキャベツ 汁もの	まぜご飯 キャベツとカニカマのマヨ和え おから 汁もの	サンドイッチ ジャーマンポテト ヨーグルト コンソメスープ	ご飯 具入り厚焼き玉子 厚揚げと茄子の煮物 うずら豆 汁もの
昼	ご飯 車麩の煮物 竹輪と玉葱の炒め物 かぶのゴマ和え 味噌汁	ハヤシライス グリーンサラダ コンソメスープ ゼリー	たぬき冷麦 じゃがベーハンバーグ マッシュポテトサラダ ゼリー	ご飯 ロールキャベツ ソーセージと小松菜の炒め物 春雨のドレ和え	赤飯 天ぶらの盛り合わせ 白菜のゴマ和え 清し汁	ご飯 豚肉と大根の味噌炒め 野菜コロッケ もやしのゆかり和え 味噌汁	ご飯 アジの衣焼き がんもどきの煮物 ワカメとオクラの三杯酢 味噌汁
	エネルギー 415 kcal 蛋白質 14.2 g 脂質 8.7 g 食塩 4.2 g	エネルギー 504 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 21.5 g 食塩 2.8 g	エネルギー 480 kcal 蛋白質 13.4 g 脂質 14.1 g 食塩 9.2 g	エネルギー 366 kcal 蛋白質 8.9 g 脂質 7.1 g 食塩 2.3 g	エネルギー 556 kcal 蛋白質 21.4 g 脂質 13.2 g 食塩 1.7 g	エネルギー 490 kcal 蛋白質 16.4 g 脂質 18.3 g 食塩 3.2 g	エネルギー 398 kcal 蛋白質 20.8 g 脂質 9.3 g 食塩 3.2 g
夕	ご飯 タラのマヨ焼き 里芋の煮物 切干大根と昆布の和え物 味噌汁	ご飯 肉団子の和風あんかけ もやしのナムル カリフラワーの生姜和え 味噌汁	ご飯 ブリの照焼 かぶと揚げかまぼこの煮物 白菜とハムのポン酢和え 味噌汁	ご飯 豚肉のケチャップ炒め さつま揚げの油焼 ブロッコリーのポン酢和え 味噌汁	ご飯 厚揚げのそぼろ炒め ひじきの炒り煮 オクラとカニカマの和え物 味噌汁	ナポリタン プレーンオムレツ グリーンサラダ コンソメスープ フルーチェ	ご飯 高野豆腐とじゃが芋の旨煮 かに入シューマイ インゲンの和え物 味噌汁
	エネルギー 472 kcal 蛋白質 17.3 g 脂質 16.1 g 食塩 3.2 g	エネルギー 435 kcal 蛋白質 15.2 g 脂質 11.5 g 食塩 3.7 g	エネルギー 468 kcal 蛋白質 20.2 g 脂質 15.4 g 食塩 3.5 g	エネルギー 463 kcal 蛋白質 20.1 g 脂質 14.9 g 食塩 3.7 g	エネルギー 450 kcal 蛋白質 19.3 g 脂質 15.3 g 食塩 3.7 g	エネルギー 388 kcal 蛋白質 15.3 g 脂質 9.2 g 食塩 3.3 g	エネルギー 445 kcal 蛋白質 15.0 g 脂質 12.3 g 食塩 3.3 g
栄養 価 計	エネルギー 1235 kcal 蛋白質 41.3 g 脂質 33.6 g 食塩 9.6 g	エネルギー 1241 kcal 蛋白質 40.4 g 脂質 37.7 g 食塩 9.8 g	エネルギー 1240 kcal 蛋白質 44.7 g 脂質 34.7 g 食塩 14.8 g	エネルギー 1229 kcal 蛋白質 43.4 g 脂質 33.6 g 食塩 8.3 g	エネルギー 1334 kcal 蛋白質 49.6 g 脂質 36.8 g 食塩 8.7 g	エネルギー 1253 kcal 蛋白質 40.8 g 脂質 38.9 g 食塩 9.1 g	エネルギー 1118 kcal 蛋白質 42.9 g 脂質 26.2 g 食塩 8.4 g