

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

平成 30年 7月 15日 ~ 平成 30年 7月 21日

	7/15(日)	7/16(月)	7/17(火)	7/18(水)	7/19(木)	7/20(金)	7/21(土)
朝	食パン ジャム パンプキンポター ジュ えび炒り卵 カリフラワーのサラダ 牛乳	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 アスパラのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 とうがんの煮物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー キャベツのごま和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 がんもの煮物 切干大根のポン酢和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 角天と白滝の煮物 白菜のゆかり和え のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き ほうれん草のしらす 和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 586 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 13.0 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 489 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 456 kcal たんぱく質 17.3 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 20.9 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.2 g
昼	御飯 豚肉とキャベツのみそ炒め 錦糸五目しゅうまい 長芋とオクラの和え物 サンラータン風スープ	御飯 白身魚のフライとコーンコロッケ 切干大根の煮物 ほうれん草のかにかま和え みそ汁	とうもろこしご飯 ポークソテー玉ねぎソース マカロニのクリーム煮 なすのおろし和え みそ汁	御飯 えびチリ 厚揚げと小松菜の中華炒め きのこのサラダ わかめスープ	冷やしたぬきうどん 御飯 ちくわの磯辺揚げ さつまいもと切り昆布の煮物	《土用の丑の日の献立》 うなぎ丼 里芋のそぼろあんかけ わかめと大根の酢の物 つけもの すまし汁 ※職員は親子丼	御飯 鶏肉のさっぱり煮 じゃが芋のソテー きゅうりの浅漬 けんちん汁
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 575 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 571 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 5.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 674 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 588 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 533 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.9 g
夕	御飯 あかうおのおろし煮 チンゲン菜のひき肉炒め 白菜の中華和え すまし汁	御飯 牛肉と春雨のチャプチェ 里芋のみそがけ ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	御飯 鶏肉のねぎ塩レモンだれ ふろふき大根 カリフラワーのツナ和え はるさめスープ	御飯 さばのみそ煮 ポテトオムレツ 酢れんこん フルーツ	御飯 肉豆腐 長いもステーキ アボカドとトマトのサラダ和え すまし汁	御飯 かに玉あんかけ 五目ビーフン なすの揚げ浸し ワンタンスープ	御飯 焼き餃子 かぼちゃの煮物 もやしとぜんまい中華和え フルーツ
	エネルギー 469 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 534 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 597 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 567 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 14.5 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.4 g
おやつ	スイートポテト	いなかまんじゅう	雪の宿 クリームブツ	焼プリンタルト	アイスクリーム (バニラ)	どら焼 (こしあん)	ドーナツ
	エネルギー 89 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 65 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 46 kcal たんぱく質 0.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.9 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 114 kcal たんぱく質 2.5 g 食繊維総量 1.4 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 116 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.2 g