

週間献立表

令和3年7月4日～令和3年7月10日

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

| | 7/4(日) | 7/5(月) | 7/6(火) | 7/7(水) | 7/8(木) | 7/9(金) | 7/10(土) |
|-----|--|--|---|--|---|--|---|
| 朝 | 食パン ジャム えび団子のスープ チーズオムレツ きのこのマリネ 牛乳 | 御飯 みそ汁 だし巻き卵 小松菜のソテー ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 aなっとう b角天の煮物 ブロッコリーのしらす 和え 味付けのり 牛乳 | 御飯 みそ汁 たまご豆腐 アスパラのツナ和え ふりかけ ジョア | 御飯 みそ汁 目玉焼き わかめと大根の酢の物 のりの佃煮 牛乳 | 御飯 みそ汁 ウインナーソテー オクラのおかか和え ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 小松菜のおろし和え 梅干し カフェオレ |
| | エネルギー 553 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 4.0 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 492 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 2.9 g | エネルギー 499 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 6.7 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 446 kcal たんぱく質 14.6 g 食繊維総量 2.1 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 489 kcal たんぱく質 20.3 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 538 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 437 kcal たんぱく質 15.7 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 4.2 g |
| 昼 | 天津飯 きんぴられんこん 水菜と長いものサラダ わかめスープ | 御飯 鶏肉のさっぱり煮 かぼちゃとひき肉の甘 辛炒め ツイストマカロニド レッシング和え みそ汁 | チャーハン 焼きぎょうざ 白菜のツナ和え きくらげのスープ | 《七夕の献立》 七夕そうめん 鶏天と夏野菜の天ぷら とうがんのくず煮 ソーダゼリー | 御飯 さばのみそ煮 手作り卵豆腐かにあん かけ 玉ねぎとレタスのサラ ダ 切干大根のみそ汁 | 三色丼 かぼちゃの煮物 ビーンズサラダ みそ汁 | 御飯 ポークソテー玉ねぎ ソース ナポリタンスパゲティ 切干大根の和え物 モロヘイヤと卵のスー プ |
| | エネルギー 488 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 4.6 g | エネルギー 641 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 435 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 4.1 g | エネルギー 726 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 7.1 g 食塩相当量 8.1 g | エネルギー 533 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 607 kcal たんぱく質 28.3 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 3.9 g | エネルギー 646 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.9 g |
| 夕 | 御飯 肉じゃが なすのトマトソースが け 冷奴 すまし汁 | 御飯 野菜コロッケとカニク リームコロッケ カリフラワーのカレー 炒め もずく酢 フルーツ | 御飯 さけのちゃんちゃん焼 き ほうれん草のクリーム 煮 はるさめの和え物 ごぼう汁 | 御飯 豚ニラ炒め 里いもの煮物 小松菜の和え物 フルーツ | 御飯 野菜の豚肉巻き ちくわの炒め物 キャベツのピーナッツ 和え すまし汁 | 麦ごはん すずきの塩焼き 中華風肉団子 長いもとろろ すまし汁 | 御飯 肉豆腐 夏野菜オムレツ アスパラのくるみ和え つけもの |
| | エネルギー 567 kcal たんぱく質 18.2 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 543 kcal たんぱく質 11.3 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 1.2 g | エネルギー 570 kcal たんぱく質 28.2 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 471 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 469 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 496 kcal たんぱく質 27.4 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.0 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.1 g |
| おやつ | 抹茶ワッフル | 鬼まんじゅう | セレクトおやつ | 京風わらびもち | どら焼(こしあん) | おにぎり ドーナツ せんべい (カスタード) | カエデの実 |
| | エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g | エネルギー 130 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 1.5 g 食塩相当量 0.1 g | エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 110 kcal たんぱく質 1.5 g 食繊維総量 1.1 g 食塩相当量 0.1 g | エネルギー 100 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 46 117 kcal たんぱく質 0.6 2.3 g 食繊維総量 0.1 0.3 g 食塩相当量 0.2 0.0 g | エネルギー 99 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g |

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。

令和3年7月11日～令和3年7月17日

| | 7/11(日) | 7/12(月) | 7/13(火) | 7/14(水) | 7/15(木) | 7/16(金) | 7/17(土) |
|-----|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝 | ロールパン クロワッサン ジャム パンプキンポタージュ えび炒り卵 カリフラワーのツナ和え 牛乳 | 御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 キャベツのゆかり和え ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 ほうれん草の和え物 味付けのり 牛乳 | 御飯 みそ汁 干草焼き 水菜のごま和え ふりかけ ヤクルト | 御飯 みそ汁 角天としらたきの煮物 ブロッコリーの和え物 ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 オムレツ 白菜の和え物 のりの佃煮 牛乳 | 御飯 みそ汁 焼きししゃも 大根の塩昆布和え 味付けのり カフェオレ |
| | エネルギー 681 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 477 kcal たんぱく質 20.2 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.4 g | エネルギー 474 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 423 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 462 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 456 kcal たんぱく質 21.3 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 3.2 g |
| 昼 | 雑穀ごはん あじの南蛮漬け チンゲン菜のベーコンソテー ごぼうサラダ みそ汁 | カレーライス シーザーサラダ 福神漬け 手作りコーヒーゼリー | 御飯 チンジャオロース 海鮮えび蒸し餃子 スープ あんかけ ひじきの白和え わかめスープ | カツ丼 里いものころ煮 レンコンの彩りサラダ みそ汁 | 冷やしたぬきうどん 御飯 ちくわの磯辺揚げ ごぼうのそぼろ炒め | 御飯 メバルの煮付け 切干大根の煮物 マカロニサラダ みそ汁 | 御飯 照焼ハンバーグ じゃがいものソテー きのこのサラダ みそ汁 |
| | エネルギー 650 kcal たんぱく質 28.4 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 598 kcal たんぱく質 21.0 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 494 kcal たんぱく質 23.4 g 食繊維総量 4.6 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 720 kcal たんぱく質 35.5 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.8 g | エネルギー 640 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 4.2 g | エネルギー 562 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.7 g |
| 夕 | 御飯 麻婆なす 大学いも 白菜とささみの梅肉和え すまし汁 | 御飯 鶏肉のねぎ塩だれ ちりめんじゃこと小松菜の炒め物 アボカドとトマトのサラダ和え すまし汁 | 御飯 あかうおの煮付け 長いもステーキ ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁 | 御飯 厚揚げの肉みそがけ 五目ビーフン もやしとぜんまい中華和え すまし汁 | 御飯 さんまのかば焼き じゃがいもの煮物 きゅうりとわかめの酢の物 フルーツ | 御飯 牛肉と春雨のチャブ チェ なすの煮付け バンバンジー フルーツ | 御飯 チキンピカタ 炒り豆腐 アスパラのマリネ ワンタンスープ |
| | エネルギー 572 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 588 kcal たんぱく質 24.6 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.7 g | エネルギー 409 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 525 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 502 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 2.3 g | エネルギー 500 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 1.3 g | エネルギー 634 kcal たんぱく質 31.9 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.2 g |
| おやつ | 田舎まんじゅう | 雪の宿 クリームパウンド | 水ようかん(抹茶) | セレクトおやつ | アイスクリーム(バニラ) | ドーナツ | スイートポテト |
| | 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 75 kcal たんぱく質 0.5 1.3 g 食繊維総量 0.1 0.1 g 食塩相当量 0.2 0.0 g | エネルギー 51 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 88 kcal たんぱく質 0.9 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 159 kcal たんぱく質 1.5 g 食繊維総量 0.4 g 食塩相当量 0.3 g | 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 |

週間献立表

令和 3年 7月 18日 ~ 令和 3年 7月 24日

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。

| | 7/18(日) | 7/19(月) | 7/20(火) | 7/21(水) | 7/22(木) | 7/23(金) | 7/24(土) |
|-----|--|--|--|--|--|--|---|
| 朝 | 食パン ジャム 洋風卵スープ 小松菜のソテー フルーツ 牛乳 | 御飯 みそ汁 つくね煮 ブロッコリーのおかか 和え ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 aなっとう bうの花 カリフラワーのゴママ ヨ和え 味付けのり 牛乳 | 御飯 みそ汁 目玉焼き 白菜のゆかり和え のりの佃煮 ジョア | 御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 もやし中華和え ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 高野豆腐の卵とし めかぶの和え物 ふりかけ 牛乳 | 御飯 みそ汁 ちくわの煮物 チンゲン菜のドレッシ ング和え ふりかけ カフェオレ |
| | エネルギー 569 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 421 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.6 g | エネルギー 601 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 10.0 g 食塩相当量 3.0 g | エネルギー 434 kcal たんぱく質 16.2 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 3.7 g | エネルギー 523 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.8 g | エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 2.6 g 食塩相当量 3.1 g | エネルギー 441 kcal たんぱく質 14.8 g 食繊維総量 3.0 g 食塩相当量 3.5 g |
| 昼 | 御飯 ホイコーロー さつまいもと切り昆布 の煮物 豆腐のオクラかけ きくらげのスープ | 冷やし中華 御飯 春巻 ぜんまいの炒り煮 | 御飯 豚のねぎみそ焼き ひじきの煮物 切干大根のマヨ和え みそ汁 | 御飯 えびチリ なすとピーマンのおか か煮 ごぼうのごまドレッシ ング和え はるさめスープ | 御飯 鶏の照り焼き 里いものごまみそ煮 レンコンと大豆のサラ ダ みそ汁 | 御飯 アジフライとコーンコ ロッケ さつまいもとひき肉の 炒め物 海藻サラダ みそ汁 | 御飯 豚のしょうが焼き 切干大根の煮物 長いもたんざく みそ汁 |
| | エネルギー 526 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.3 g | エネルギー 579 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 5.4 g | エネルギー 631 kcal たんぱく質 25.0 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.6 g | エネルギー 578 kcal たんぱく質 15.5 g 食繊維総量 11.5 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 584 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.2 g | エネルギー 604 kcal たんぱく質 14.4 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 4.0 g | エネルギー 530 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 1.7 g |
| 夕 | 御飯 さけの香草パン粉焼き かぼちゃのそぼろあん かけ 長ねぎのぬた和え すまし汁 | 御飯 すき焼き風 ほうれん草のバターソ テー たたききゅうり フルーツ | 御飯 あじのごま風味焼き かんぴょうの煮物 かぼちゃサラダ すまし汁 | 御飯 肉団子の甘辛煮 きのこソテー えびとアボカドのマヨ 和え フルーツ | 菜飯 豆腐のステーキ ジャーマンポテト カリフラワーのオーロ ラ和え すまし汁 | 御飯 ゴーヤチャンプルー きんぴらごぼう 白菜のサラダ和え すまし汁 | 御飯 蒸し鶏の和風ねぎソー ス 大根のそぼろあんかけ れんこんの梅じゃこ和 え フルーツヨーグルト |
| | エネルギー 531 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.1 g | エネルギー 545 kcal たんぱく質 15.2 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 1.9 g | エネルギー 508 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 650 kcal たんぱく質 23.7 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.5 g | エネルギー 595 kcal たんぱく質 22.9 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 3.5 g | エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 2.4 g | エネルギー 555 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.6 g |
| おやつ | ロールケーキ (抹茶) | カスタードクレープ | 小倉もなか | 黒棒 マドレーヌ | セレクトおやつ | 栗まんじゅう | クリームコンフェ |
| | エネルギー 88 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 93 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 108 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 2.0 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 52 111 kcal たんぱく質 0.6 1.4 g 食繊維総量 0.3 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.2 g | エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g | エネルギー 126 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.9 g 食塩相当量 0.1 g | エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g |