

# 週間献立表

☆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 4年 7月 24日 ~ 令和 4年 7月 30日

	7/24(日)	7/25(月)	7/26(火)	7/27(水)	7/28(木)	7/29(金)	7/30(土)
朝	ロールパン ツイストロール ジャム オニオンスープ 魚肉ソーセージのケ チャップ炒め カリフラワーのツナ和え 牛乳	御飯 みそ汁 冷奴 アスパラのソテー 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b金時豆 白菜の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー なすのポン酢和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 いんげんのベーコンソテー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 カリフラワーのマリネ 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜のツナマヨ和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.8 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 470 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 493 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 10.5 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 419 kcal たんぱく質 11.9 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 19.1 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 532 kcal たんぱく質 19.6 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 2.7 g
昼	御飯 チンジャオロース なすのみそ煮 はるさめの中華和え みそ汁	冷やし中華 御飯 春巻 ぜんまいの炒り煮	御飯 酢豚 じゃがいもの煮物 キャベツのくるみ和え わかめスープ	御飯 アジフライとコーンコロケ 切干大根の煮物 きのこサラダ クラムチャウダー	御飯 豚肉のソテー玉ねぎソース ひじきの煮物 水菜のからし和え みそ汁	《健康メニュー》 夏野菜のキーマカレー ブロッコリーサラダ パンプキンポタージュ フルーツ	親子丼 さつまいもとひき肉の炒め物 ほうれん草の和え物 みそ汁
	エネルギー 459 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 613 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 9.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 16.8 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 8.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 627 kcal たんぱく質 26.3 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 4.5 g
夕	御飯 メバルの煮付け じゃがいものソテー 小松菜のしらす和え つけもの	御飯 チキンピカタ かぼちゃの煮物 ブロッコリーのドレッシング和え すまし汁	御飯 さわらの幽庵焼き しらたきの煮物 ほうれん草のマヨネーズ和え すまし汁	御飯 かに玉あんかけ さつまいもの土佐煮 チンゲン菜の和え物 フルーツ	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ごぼうのみそ炒め もずく酢 すまし汁	御飯 冷しゃぶ風 里いものみそ煮 もやしとニラのナムル すまし汁	御飯 ポークチャップ アスパラのソテー オクラの和えもの すまし汁
	エネルギー 405 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 590 kcal たんぱく質 27.3 g 食繊維総量 6.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 459 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 509 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 566 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.2 g
おやつ	たい焼き	抹茶蒸しケーキ	チーズタルト	セレクトおやつ	ぽたぽた デミケーキ 焼き	アイスクリーム (抹茶)	ドームケーキ (あんこ)
	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 148 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 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 46 139 kcal たんぱく質 0.6 1.6 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 90 kcal たんぱく質 1.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.0 g

# 週間献立表

☆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 4年 7月 31日 ~ 令和 4年 8月 6日

	7/31(日)	8/1(月)	8/2(火)	8/3(水)	8/4(木)	8/5(金)	8/6(土)
朝	食パン ジャム コンソメスープ ほうれん草グラタン フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き しらすおろし のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b干草焼き カリフラワーのツナ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 だし巻き卵 チンゲン菜のおかか和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 焼きししゃも ほうれん草の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 温泉卵 野菜炒め 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 長いもたんざく ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 516 kcal たんぱく質 19.2 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 476 kcal たんぱく質 24.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.3 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 391 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 2.4 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 444 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 480 kcal たんぱく質 20.5 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 426 kcal たんぱく質 14.0 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.8 g
昼	麦ごはん アジのカレー風味揚げ 五目煮豆 長いもとろろ みそ汁	御飯 麻婆豆腐 中華風肉団子 たたききゅうりの和えもの 中華スープ	御飯 チキン南蛮 かぼちゃの煮物 大根サラダ みそ汁	とうもろこしご飯 タラのホイル焼き とうがんの煮物 ポテトサラダ みそ汁	ミートソーススパゲティ 御飯 ブロッコリーのドレッシング和え マッシュルームのスープ	牛丼 ひじきの煮物 さつまいもサラダ みそ汁	御飯 サーモンチーズフライ とホタテフライ 高野豆腐の煮物 なすのおかか和え かき玉汁
	エネルギー 501 kcal たんぱく質 28.7 g 食繊維総量 7.9 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 616 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 24.8 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 9.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.6 g 食繊維総量 10.2 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 17.5 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 33.8 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.5 g
夕	御飯 キャベツと厚揚げのみそ炒め じゃがいものきんぴら ささみとみつばの梅和え すまし汁	御飯 豚の角煮 ごぼうの炒り煮 切干大根の中華和え フルーツ	御飯 シーフードシチュー ほうれん草のバターソテー なすのおろしマリネ オニオンスープ	御飯 豚ニラ炒め 長いもステーキ トマトのイタリアンサラダ うぐいす豆	御飯 ぶりの照り焼き アスパラのベーコン炒め 白菜と水菜の和え物 すまし汁	ゆかりご飯 豆腐の田楽 ちくわのきんぴら 小松菜の和え物 フルーツ	御飯 鶏のちゃんこ鍋風 チンゲン菜のひき肉炒め もずく酢 すまし汁
	エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.8 g 食繊維総量 8.2 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 494 kcal たんぱく質 28.8 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 2.0 g	エネルギー 542 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 10.7 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 514 kcal たんぱく質 20.0 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 516 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 18.6 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 479 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 2.6 g
おやつ	メープルマフィン	セレクトおやつ	ロールケーキ (ショコラ)	チーズババロアシュークリーム	抹茶ワッフル	まがりせんべい バウムクーヘン	水まんじゅう (こしあん)
	エネルギー 74 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.2 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 95 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 127 kcal たんぱく質 3.0 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 0.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 48 102 kcal たんぱく質 0.6 1.8 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 44 kcal たんぱく質 0.7 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g

# 週間献立表

☆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 4年 8月 7日 ~ 令和 4年 8月 13日

	8/7(日)	8/8(月)	8/9(火)	8/10(水)	8/11(木)	8/12(金)	8/13(土)
朝	ロールパン デニッシュロール ジャム パンプキンポタージュ オムレツ フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 さけの塩焼き オクラとえのきの和え もの ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b昆布豆 アスパラのおかか和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの炒め物 カリフラワーの和え物 ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 ウインナーソテー 白菜の和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 五目きんちやくの煮物 ブロッコリーのポン酢 和え 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 魚肉ソーセージと卵の ソテー キャベツのごま和え 昆布の佃煮 カフェオレ
	エネルギー 639 kcal たんぱく質 19.7 g 食繊維総量 2.3 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 429 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 512 kcal たんぱく質 26.9 g 食繊維総量 9.8 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 361 kcal たんぱく質 12.5 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 497 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 1.9 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 428 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.1 g
昼	中華飯 麻婆春雨 カリフラワーのサラダ 中華スープ	御飯 鶏の唐揚げ がんもの煮物 レンコンと大豆のサラ ダ みそ汁	御飯 豚のみそ漬け焼き 長いもの白煮 ごぼうのごまドレッシ ング和え しょうが汁	御飯 えびマヨ なすのみそ煮 水菜と玉ねぎのサラダ 中華スープ	炊き込み御飯 赤魚のおろし煮 ビーフンのそばろ炒め かぼちゃサラダ みそ汁	冷やし山菜とろろそば 御飯 だし巻き卵 白和え	御飯 牛肉のプルコギ風 エビしゅうまい きゅうりの梅肉和え みそ汁
	エネルギー 497 kcal たんぱく質 23.3 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 698 kcal たんぱく質 31.9 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 23.1 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 551 kcal たんぱく質 17.1 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 24.1 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 6.9 g	エネルギー 488 kcal たんぱく質 24.9 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.2 g
夕	御飯 肉団子のケチャップ煮 大根ゆずみそがけ ささみとアボカドの塩 昆布和え わかめスープ	御飯 あじの照り焼き 切干大根の炒め煮 ほうれん草のピーナッ ツ和え つけもの	御飯 肉豆腐 しらたきの明太子炒め ブロッコリーのくるみ 和え フルーツ	しらすご飯 厚揚げの炊き合わせ さつまいもの炒めもの キャベツのマリネ すまし汁	御飯 チンジャオロース 小松菜のクリーム煮 トマトのドレッシング 和え ワンタンスープ	御飯 鶏の甘辛煮 いんげんのウインナー ソテー 蒸しなすのごまだれか け すまし汁	御飯 カラスカレイの煮付け ほうれん草とハムの炒 め物 カリフラワーのオーロ ラ和え すまし汁
	エネルギー 569 kcal たんぱく質 21.1 g 食繊維総量 7.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 373 kcal たんぱく質 24.5 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 504 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 654 kcal たんぱく質 25.0 g 食繊維総量 5.0 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 4.8 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 23.0 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 436 kcal たんぱく質 25.7 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 2.5 g
おやつ	いなかまんじゅう	水ようかん	アイスクリーム (バニラ)	おにぎり クリーム せんべい ブッセ	セレクトおやつ	どらやき (カスタード)	フリーカットケーキ (抹茶)
	エネルギー 64 kcal たんぱく質 1.1 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.0 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 46 89 kcal たんぱく質 0.6 1.2 g 食繊維総量 0.1 0.1 g 食塩相当量 0.1 0.1 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 112 kcal たんぱく質 2.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 83 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g