

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

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 14日 ~ 令和 4年 8月 20日

	8/14(日)	8/15(月)	8/16(火)	8/17(水)	8/18(木)	8/19(金)	8/20(土)
朝	食パン ジャム コンソメスープ えびグラタン きのこのマリネ 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 長いもたんざく ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aなっとう b卵の花 わかめと大根の酢の物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 ほうれん草のピーナッ ツ和え ふりかけ ジョア	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ 小松菜のしらす和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 焼きししゃも カリフラワーの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 ちくわの煮物 オクラのツナマヨ和え のりの佃煮 カフェオレ
	エネルギー 536 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 1.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 22.4 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 384 kcal たんぱく質 10.7 g 食繊維総量 3.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 485 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 449 kcal たんぱく質 22.5 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 530 kcal たんぱく質 18.0 g 食繊維総量 5.5 g 食塩相当量 4.3 g
昼	御飯 ビーフシチュー 大根のポトフ 水菜のごま和え フルーツ	穴子とえびのちらし寿 司 切干大根の煮物 白菜の和え物 すまし汁	冷やし中華（ごまだ れ） 御飯 しゅうまい 里いもの煮物	御飯 鶏の照り焼き かぼちゃの煮物 ブロッコリーのコール スローサラダ みそ汁	御飯 和風おろしハンバーグ とうがんの煮物 なすのおかか和え みそ汁	《誕生会》 カツカレー シーザーサラダ 福神漬け じゃがいもの冷製スー プ	雑穀ごはん あじの南蛮漬け 長いものおかか煮 はるさめの中華和え あさりのみそ汁
	エネルギー 594 kcal たんぱく質 27.7 g 食繊維総量 11.6 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 545 kcal たんぱく質 25.9 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 23.8 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 511 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 669 kcal たんぱく質 19.5 g 食繊維総量 9.3 g 食塩相当量 5.3 g	エネルギー 589 kcal たんぱく質 29.7 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 3.3 g
夕	御飯 鶏肉のソテー玉ねぎ ソース れんこんの煮物 なすの和えもの すまし汁	御飯 豚肉と野菜のしょうが 焼き れんこんはさみ揚げ オクラの明太とろろが け すまし汁	御飯 さばの煮付け 手作り卵豆腐かにあん かけ ごぼうサラダ すまし汁	御飯 肉じゃが 手作り卵焼き れんこんとひじきのマ ヨネーズ和え フルーツ	わかめご飯 豚肉と大根のみそ炒め さつまいもと切り昆布 の煮物 アスパラのドレッシン グ和え すまし汁	御飯 ホイコーロー ぜんまいの炒り煮 切干大根のポン酢和え すまし汁	御飯 チキンのクリーム煮 山菜スパゲティ ほうれん草の和え物 つけもの
	エネルギー 506 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 4.5 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 431 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 2.4 g	エネルギー 574 kcal たんぱく質 28.0 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 543 kcal たんぱく質 24.0 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 617 kcal たんぱく質 18.3 g 食繊維総量 5.9 g 食塩相当量 4.6 g	エネルギー 466 kcal たんぱく質 20.7 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 587 kcal たんぱく質 28.5 g 食繊維総量 7.2 g 食塩相当量 3.8 g
おやつ	もみじまんじゅう	おはぎ（きなこ）	黒棒 マドレーヌ	セレクトおやつ	プチシュー (カスタード、チョコ)	カステラ	レモンケーキ
	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 78 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 66 106 kcal たんぱく質 1.1 1.5 g 食繊維総量 0.2 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 67 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 94 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 169 kcal たんぱく質 2.3 g 食繊維総量 0.3 g 食塩相当量 0.2 g