

予定献立表



2019年7月1日

～

2019年7月7日

	7月1日 (月)	7月2日 (火)	7月3日 (水)	7月4日 (木)	7月5日 (金)	7月6日 (土)	7月7日 (日)
朝食	ご飯 温泉卵 白菜とソーセージの炒め煮 やさい豆 みそ汁(ニラ・高野豆腐) 牛乳	ご飯 がんもの煮物 オクラの生姜和え 味付けのり みそ汁(ねぎ・豆腐) ヤクルト	ご飯 だし巻きたまご キャベツとウインナーの炒め物 たいみそ みそ汁(とろろ昆布・白玉麴) 牛乳	ご飯 めかぶ さつま揚げの炒め煮 アスパラのごま和え みそ汁(かぶ・油揚げ) 牛乳	ご飯 かに卵ロール じゃがいもの煮付け ふりかけ みそ汁(豆腐・ねぎ) 牛乳	ご飯 納豆 竹輪とピーマンのおかか炒め しらすおろし みそ汁(南瓜・ニラ) 野菜ジュース	ご飯 鮭の塩焼き 大根の炒め煮 梅干し みそ汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳
エネルギー	514 Kcal	408 Kcal	481 Kcal	431 Kcal	458 Kcal	480 Kcal	523 Kcal
たんぱく質	20.0 g	12.0 g	15.9 g	13.5 g	16.6 g	16.7 g	20.8 g
脂質	15.9 g	6.4 g	15.1 g	8.3 g	9.6 g	9.5 g	17.1 g
食塩	1.8 g	1.4 g	2.1 g	2.2 g	1.7 g	3.0 g	2.6 g
昼食	ご飯 厚揚げと鶏肉の味噌炒め マカロニサラダ ほうれん草の磯和え パインアップル みそ汁(わかめ・もやし)	ご飯 八宝菜 焼きぎょうざ もやしのカニ風味ナムル オレンジ たまごスープ	ご飯 赤魚の更紗蒸し さつまいもと切り昆布の煮物 わかめと竹輪の甘酢和え キウイフルーツ みそ汁(大根・大根葉)	ご飯 豚肉の生姜炒め エビ団子の煮物 菜の花のからし和え バナナ みそ汁(あおさ・高野豆腐)	七夕そうめん 天ぷら盛り合わせ 茄子とみょうがの和え物 フルーツポンチ	ご飯 鱈のきのこあんかけ 卵の花 チンゲン菜の錦糸和え 黄桃缶 みそ汁(ふのり・水菜)	ご飯 鶏肉のタルタル焼き 茄子の生姜炒め ブロッコリーサラダ フルーチェ みそ汁(かぶ・みつば)
エネルギー	571 Kcal	652 Kcal	493 Kcal	726 Kcal	619 Kcal	458 Kcal	663 Kcal
たんぱく質	16.3 g	20.2 g	20.2 g	20.2 g	21.8 g	21.2 g	20.8 g
脂質	16.0 g	25.2 g	3.7 g	33.3 g	12.0 g	4.5 g	26.9 g
食塩	2.0 g	2.8 g	2.5 g	2.7 g	4.8 g	2.3 g	1.8 g
おやつ	杏仁ミルクプリン	ワッフル	抹茶ババロア	人形焼き	チョコドームケーキ	ごま蒸しパン	マスカットゼリー
エネルギー	104 Kcal	81 Kcal	132 Kcal	89 Kcal	103 Kcal	133 Kcal	83 Kcal
たんぱく質	3.6 g	1.3 g	3.3 g	1.9 g	2.3 g	2.8 g	1.8 g
脂質	2.5 g	3.5 g	6.7 g	0.6 g	3.1 g	2.0 g	3.8 g
食塩	0.1 g	0.1 g	0.1 g	g	0.1 g	0.3 g	g
夕食	ご飯 カレイの煮つけ 根菜のおかか炒め煮 春菊のお浸し みそ汁(油揚げ・茄子)	ご飯 鮭のバター醤油焼き 切干大根煮 漬物 みそ汁(ふのり・水菜)	ご飯 クリームシチュー ブロッコリーのおかか和え うぐいす豆 みそ汁(もやし・ねぎ)	ご飯 さばの味噌煮 カリフラワーのベーコン炒め 漬物 すまし汁(しめじ・みつば)	ご飯 豚肉のおろし煮 かぼちゃの煮物 漬物 みそ汁(わかめ・白玉麴)	ご飯 親子煮 ほうれん草のカニカマ和え 漬物 みそ汁(とろろ昆布・高野豆腐)	ご飯 ほっけのみりん焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え みそ汁(ねぎ・白玉麴)
エネルギー	449 Kcal	515 Kcal	571 Kcal	532 Kcal	546 Kcal	538 Kcal	424 Kcal
たんぱく質	22.4 g	24.8 g	20.2 g	22.8 g	12.9 g	24.3 g	20.3 g
脂質	6.5 g	14.3 g	13.8 g	18.0 g	18.0 g	18.0 g	3.9 g
食塩	2.2 g	3.1 g	2.1 g	2.6 g	2.4 g	3.3 g	2.1 g
1日トータル							
エネルギー	1638 Kcal	1656 Kcal	1677 Kcal	1778 Kcal	1726 Kcal	1609 Kcal	1693 Kcal
たんぱく質	62.3 g	58.3 g	59.6 g	58.4 g	53.6 g	65.0 g	63.7 g
脂質	40.9 g	49.4 g	39.3 g	60.2 g	42.7 g	34.0 g	51.7 g
食塩	6.1 g	7.4 g	6.8 g	7.5 g	9.0 g	8.9 g	6.5 g

※仕入れ等の都合により変更することがあります。