

# 予定献立表



2019年7月8日

～

2019年7月14日

|            | 7月8日 (月)                                                       | 7月9日 (火)                                                         | 7月10日 (水)                                                      | 7月11日 (木)                                                     | 7月12日 (金)                                                 | 7月13日 (土)                                                           | 7月14日 (日)                                                |
|------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| <b>朝食</b>  | ご飯<br>スクランブルエッグ<br>アスパラとベーコンのソテー<br>ふりかけ<br>みそ汁(ニラ・高野豆腐)<br>牛乳 | ご飯<br>とろろ<br>さつま揚げと白菜の炒め煮<br>いんげんのピーナッツ和え<br>みそ汁(茄子・油揚げ)<br>ヤクルト | ご飯<br>さんまの生姜煮<br>じゃがいものうす葛煮<br>のり佃煮<br>みそ汁(とろろ昆布・白玉麴)<br>牛乳    | ご飯<br>温泉卵<br>キャベツとソーセージの炒め煮<br>金時豆<br>みそ汁(かぶ・かいわれ)<br>牛乳      | ご飯<br>車麴の煮物<br>オクラのなめたけ和え<br>梅干し<br>みそ汁(白菜・ニラ)<br>牛乳      | ご飯<br>五目たまご焼き<br>ツナ大根<br>味付けのり<br>みそ汁(わかめ・玉ねぎ)<br>牛乳                | ご飯<br>納豆<br>竹輪と白菜の炒め煮<br>なめたけおろし<br>みそ汁(茄子・油揚げ)<br>ヨーグルト |
| エネルギー      | 529 Kcal                                                       | 435 Kcal                                                         | 565 Kcal                                                       | 510 Kcal                                                      | 469 Kcal                                                  | 453 Kcal                                                            | 446 Kcal                                                 |
| たんぱく質      | 15.3 g                                                         | 11.7 g                                                           | 19.0 g                                                         | 18.9 g                                                        | 15.1 g                                                    | 18.4 g                                                              | 16.7 g                                                   |
| 脂質         | 20.6 g                                                         | 4.8 g                                                            | 15.1 g                                                         | 14.4 g                                                        | 8.0 g                                                     | 9.6 g                                                               | 8.9 g                                                    |
| 食塩         | 2.1 g                                                          | 1.8 g                                                            | 2.7 g                                                          | 1.7 g                                                         | 1.9 g                                                     | 2.3 g                                                               | 2.2 g                                                    |
| <b>昼食</b>  | 生姜ご飯<br>鰯の漬け焼き<br>揚げ出し豆腐<br>ほうれん草の磯和え<br>オレンジ<br>みそ汁(なめこ・ねぎ)   | ご飯<br>焼肉野菜炒め<br>かぼちゃの煮物<br>もやしの梅おかか和え<br>バナナ<br>みそ汁(わかめ・豆腐)      | ご飯<br>メンチカツ<br>大根ときのこの旨煮<br>菜の花のゆず和え<br>パインアップル<br>みそ汁(あおさ・水菜) | ご飯<br>鮭のマリネ<br>茄子の田楽風<br>長芋と水菜の和え物<br>キウイフルーツ<br>みそ汁(ねぎ・高野豆腐) | キーマカレー<br>海藻サラダ<br>フルーツヨーグルト<br>コンソメスープ                   | ご飯<br>白身魚のねぎ味噌焼き<br>ビーフン炒め<br>ブロッコリーのツナ和え<br>みかん缶<br>すまし汁(まいたけ・みつば) | フレンチトースト<br>ラタトゥイユ<br>コールスローサラダ<br>洋ナシ缶<br>コンソメスープ       |
| エネルギー      | 608 Kcal                                                       | 616 Kcal                                                         | 549 Kcal                                                       | 583 Kcal                                                      | 528 Kcal                                                  | 520 Kcal                                                            | 653 Kcal                                                 |
| たんぱく質      | 28.5 g                                                         | 15.1 g                                                           | 16.8 g                                                         | 24.6 g                                                        | 18.2 g                                                    | 22.0 g                                                              | 22.7 g                                                   |
| 脂質         | 19.7 g                                                         | 21.7 g                                                           | 13.0 g                                                         | 13.0 g                                                        | 16.6 g                                                    | 10.6 g                                                              | 27.6 g                                                   |
| 食塩         | 2.7 g                                                          | 1.9 g                                                            | 3.0 g                                                          | 2.5 g                                                         | 2.4 g                                                     | 2.7 g                                                               | 4.7 g                                                    |
| <b>おやつ</b> | ピーナッツパン                                                        | シルキーコッタ                                                          | 焼き豆乳ドーナツ                                                       | 抹茶ようかん                                                        | レモンケーキ                                                    | コーヒーゼリー                                                             | 黒ごまプリン                                                   |
| エネルギー      | 92 Kcal                                                        | 120 Kcal                                                         | 78 Kcal                                                        | 86 Kcal                                                       | 168 Kcal                                                  | 90 Kcal                                                             | 119 Kcal                                                 |
| たんぱく質      | 3.1 g                                                          | 4.7 g                                                            | 2.3 g                                                          | 1.3 g                                                         | 2.6 g                                                     | 0.4 g                                                               | 3.9 g                                                    |
| 脂質         | 3.3 g                                                          | 2.3 g                                                            | 1.6 g                                                          | 0.1 g                                                         | 8.4 g                                                     | 6.1 g                                                               | 6.3 g                                                    |
| 食塩         | 0.3 g                                                          | 0.1 g                                                            | 0.2 g                                                          | 0.1 g                                                         | 0.3 g                                                     | g                                                                   | 0.1 g                                                    |
| <b>夕食</b>  | ご飯<br>豚バラ大根<br>カリフラワーの塩昆布和え<br>漬物<br>みそ汁(里芋・大根葉)               | ご飯<br>鰯のピカタ<br>冬瓜とオクラの煮物<br>春菊のからし和え<br>みそ汁(大根・みつば)              | ご飯<br>かれのい一味焼き<br>ひじきと大豆の煮物<br>漬物<br>みそ汁(南瓜・こねぎ)               | ご飯<br>豚そぼろの肉豆腐<br>ほうれん草の白和え<br>漬物<br>みそ汁(ふのり・もやし)             | ご飯<br>ほっけの南部焼き<br>キャベツのおかか炒め<br>小松菜のお浸し<br>みそ汁(じゃがいも・こねぎ) | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮<br>胡瓜ともやしの酢の物<br>漬物<br>みそ汁(とろろ昆布・水菜)                | ご飯<br>赤魚の幽庵焼き<br>厚揚げのかにあんかけ<br>うぐいす豆<br>みそ汁(ねぎ・しめじ)      |
| エネルギー      | 544 Kcal                                                       | 446 Kcal                                                         | 460 Kcal                                                       | 491 Kcal                                                      | 448 Kcal                                                  | 542 Kcal                                                            | 523 Kcal                                                 |
| たんぱく質      | 13.5 g                                                         | 23.3 g                                                           | 23.1 g                                                         | 16.0 g                                                        | 20.3 g                                                    | 13.7 g                                                              | 24.2 g                                                   |
| 脂質         | 23.9 g                                                         | 8.0 g                                                            | 9.4 g                                                          | 13.7 g                                                        | 9.5 g                                                     | 22.7 g                                                              | 8.3 g                                                    |
| 食塩         | 2.4 g                                                          | 2.2 g                                                            | 2.8 g                                                          | 2.9 g                                                         | 2.1 g                                                     | 1.8 g                                                               | 2.0 g                                                    |
| 1日トータル     |                                                                |                                                                  |                                                                |                                                               |                                                           |                                                                     |                                                          |
| エネルギー      | 1773 Kcal                                                      | 1617 Kcal                                                        | 1652 Kcal                                                      | 1670 Kcal                                                     | 1613 Kcal                                                 | 1605 Kcal                                                           | 1741 Kcal                                                |
| たんぱく質      | 60.4 g                                                         | 54.8 g                                                           | 61.2 g                                                         | 60.8 g                                                        | 56.2 g                                                    | 54.5 g                                                              | 67.5 g                                                   |
| 脂質         | 67.5 g                                                         | 36.8 g                                                           | 39.1 g                                                         | 41.2 g                                                        | 42.5 g                                                    | 49.0 g                                                              | 51.1 g                                                   |
| 食塩         | 7.5 g                                                          | 6.0 g                                                            | 8.7 g                                                          | 7.2 g                                                         | 6.7 g                                                     | 6.8 g                                                               | 9.0 g                                                    |

※仕入れ等の都合により変更することがあります。