

# 献立表

期 間：2021/7/4～2021/7/10

	日	月	火	水	木	金	土
	4	5	6	7	8	9	10
朝食	米飯 味噌汁（さつま芋・玉ねぎ） がんもの煮物 ほうれん草の生姜和え 佃煮	食パン ヨーグルト ミネストローネ フルーツ	米飯 味噌汁（生揚げ・ねぎ） 野菜の卵とじ 小松菜とえのきの和えもの 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁（かぶ・大根葉） 千草焼き かにかまあんかけ キャベツ甘酢和え 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ ツナサラダ	米飯 味噌汁（白菜・南瓜） 竹輪と里芋の煮物 おくらのおかか和え 佃煮
	エネルギー 313kcal 蛋白質 10.1g 脂質 5.5g 食塩 2.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 12.1g 脂質 10.7g 食塩 2.3g	エネルギー 370kcal 蛋白質 14.6g 脂質 9.2g 食塩 2g	エネルギー 420kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.1g 食塩 1.6g	エネルギー 317kcal 蛋白質 12g 脂質 5.5g 食塩 2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 13.9g 脂質 12.5g 食塩 1.4g	エネルギー 308kcal 蛋白質 9.3g 脂質 1.4g 食塩 1.9g
昼食	米飯 ポークソテー オニオンソース 大根のコンソメ煮 小松菜のツナあえ 味噌汁（いんげん・麩）	米飯 赤魚の煮付け 春雨の炒めもの 白菜のマヨネーズ和え 味噌汁（豆腐・大根葉）	米飯 ミートローフ 南瓜のバター醤油煮 アスパラのサラダ ワカメスープ	そうめん かき揚げ 冬瓜の煮物 青梗菜の和え物 フルーツ	米飯 豚肉のオイスター炒め 里芋のそぼろ煮 いんげんの昆布風味和え 味噌汁（玉ねぎ・油揚げ）	カレーライス 茄子の胡麻サラダ フルーツ 野菜ジュース	米飯 豚肉と厚揚げの煮物 じゃが芋の金平風 きゅうりとわかめの酢の物 味噌汁（青梗菜・油揚げ）
	エネルギー 502kcal 蛋白質 21.3g 脂質 20.7g 食塩 2.4g	エネルギー 463kcal 蛋白質 21.6g 脂質 14.9g 食塩 2.1g	エネルギー 586kcal 蛋白質 18.9g 脂質 22.1g 食塩 3g	エネルギー 423kcal 蛋白質 11.1g 脂質 9.9g 食塩 3.4g	エネルギー 508kcal 蛋白質 22g 脂質 17.4g 食塩 2.3g	エネルギー 604kcal 蛋白質 19.5g 脂質 18.9g 食塩 1.9g	エネルギー 534kcal 蛋白質 22g 脂質 19.2g 食塩 2.7g
夕食	米飯 さばの胡麻味噌煮 厚揚げの煮物 人参と蒸し鶏の和え物 すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鶏肉のクリーム煮 もやしソテー トマトサラダ 青梗菜のスープ	米飯 白身魚のたらこあんかけ ふきの炒め煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁（水菜・麩）	米飯 鶏肉の葱塩焼き 五目煮豆 きゅうりと蒸し鶏の胡麻ドレ和え 味噌汁（豆腐・大根）	米飯 魚のパン粉焼き ほうれん草のミルク煮 ポテトサラダ しめじのスープ	米飯 鶏肉の照焼 刻み昆布の煮物 卵豆腐 冷 味噌汁（キャベツ・大根葉）	米飯 ぶりの塩焼き がんもと大根の煮物 小松菜のお浸し 味噌汁（なめこ・麩）
	エネルギー 551kcal 蛋白質 24.3g 脂質 25.3g 食塩 2.3g	エネルギー 469kcal 蛋白質 21.8g 脂質 14.9g 食塩 2.7g	エネルギー 381kcal 蛋白質 23g 脂質 7.8g 食塩 2.6g	エネルギー 453kcal 蛋白質 30.9g 脂質 11.8g 食塩 1.9g	エネルギー 502kcal 蛋白質 22.1g 脂質 18.2g 食塩 2.7g	エネルギー 395kcal 蛋白質 23.9g 脂質 9.2g 食塩 3.1g	エネルギー 460kcal 蛋白質 28g 脂質 16.2g 食塩 2.4g
3時	ワッフル	黒糖まんじゅう	抹茶ババロア	シュークリーム	今川焼き（カスタード）	ロールケーキ（ショコラ）	あんパン
	エネルギー 71kcal 蛋白質 2g 脂質 2.2g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 118kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5g 食塩 0g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	エネルギー 125kcal 蛋白質 3.1g 脂質 0.8g 食塩 0.1g
	エネルギー 1437kcal 蛋白質 57.7g 脂質 53.7g 食塩 7.3g	エネルギー 1418kcal 蛋白質 57.5g 脂質 41.3g 食塩 7.2g	エネルギー 1455kcal 蛋白質 59.3g 脂質 44.1g 食塩 7.6g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 62g 脂質 41g 食塩 7g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 58.7g 脂質 42.1g 食塩 7.2g	エネルギー 1445kcal 蛋白質 57.9g 脂質 42.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1427kcal 蛋白質 62.4g 脂質 37.6g 食塩 7.1g

## 献立表

期 間：2021/7/11～2021/7/17

	日	月	火	水	木	金	土
	11	12	13	14	15	16	17
朝食	米飯 味噌汁（えのき・さつまいも） 豆腐のそぼろあんかけ 青梗菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト スクランブルエッグ 人参とツナのサラダ	米飯 味噌汁（えのき・かいわれ菜） さつま揚げの煮物 ほうれん草の和え物 佃煮	食パン ヨーグルト クラムチャウダー フルーツ	米飯 味噌汁（玉ねぎ・さつまいも） がんもの煮物 青梗菜の辛子和え 佃煮	食パン ヨーグルト ロールキャベツ フルーツ	米飯 味噌汁（麩・南瓜） はんぺんの煮物 納豆
	エネルギー 312kcal 蛋白質 11.1g 脂質 5.9g 食塩 1.4g	エネルギー 444kcal 蛋白質 18.4g 脂質 14.5g 食塩 1.9g	エネルギー 354kcal 蛋白質 12.5g 脂質 10.4g 食塩 2.6g	エネルギー 421kcal 蛋白質 14.3g 脂質 11.1g 食塩 1.9g	エネルギー 311kcal 蛋白質 8.9g 脂質 5.4g 食塩 2.3g	エネルギー 428kcal 蛋白質 10g 脂質 3.3g 食塩 2.1g	エネルギー 301kcal 蛋白質 12.7g 脂質 4.1g 食塩 1.9g
昼食	米飯 あじのみぞれ煮 野菜ビーフン炒め キャベツの梅おかか和え 味噌汁（水菜・里芋）	米飯 ヒレカツ 白菜のオイスター炒め おくらとトマトの和え物 味噌汁（茄子・かぶ）	たぬきそば 南瓜の煮物 黒ごまプリン ジョア	米飯 ポークチャップ いんげんのソテー ブロッコリーとにんじんのサラダ 白菜としめじのスープ	米飯 鮭のムニエル アスパラとエビの炒り卵 きゅうりと蒸し鶏のごまドレサラ かぼちゃスープ	牛丼 温泉卵 抹茶ミルクゼリー 野菜ジュース	米飯 鰯と大根の煮物 小松菜と生揚げの煮浸し カリフラワーのマヨ醤油和え 味噌汁（えのき・こねぎ）
	エネルギー 450kcal 蛋白質 22.3g 脂質 11.6g 食塩 1.6g	エネルギー 513kcal 蛋白質 19.1g 脂質 23.5g 食塩 2.1g	エネルギー 540kcal 蛋白質 19.4g 脂質 12.1g 食塩 2g	エネルギー 489kcal 蛋白質 19.5g 脂質 21.1g 食塩 2.5g	エネルギー 567kcal 蛋白質 28.2g 脂質 23.6g 食塩 1.7g	エネルギー 606kcal 蛋白質 22.3g 脂質 20.1g 食塩 1.7g	エネルギー 520kcal 蛋白質 23.8g 脂質 22.3g 食塩 2.3g
夕食	米飯 親子煮 茄子の炒め煮 マカロニサラダ 味噌汁（大根・かいわれ）	米飯 白身魚の味噌漬け焼き アスパラの炒め物 もやしのナムル すまし汁（三つ葉・はんぺん）	米飯 鶏肉の菜種焼き 里芋のごままぶし きゅうりの酢の物 味噌汁（絹さや・油揚げ）	米飯 鱈のネギソースかけ 卵豆腐のカニカマあんかけ もやしと蒸し鶏の和えもの 味噌汁（麩・大根葉）	米飯 鶏肉の香味焼き 切干大根の炒め煮 小松菜の和え物 味噌汁（わかめ・かぶ）	米飯 カレーの照り焼き ひじきの煮物 おくらのおかか和え 味噌汁（豆腐・大根の葉）	米飯 鶏肉ケチャップ煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 春雨のスープ
	エネルギー 556kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.1g 食塩 2.4g	エネルギー 386kcal 蛋白質 19.6g 脂質 11.1g 食塩 2.9g	エネルギー 483kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.2g 食塩 2.3g	エネルギー 430kcal 蛋白質 26.1g 脂質 11.7g 食塩 2.8g	エネルギー 426kcal 蛋白質 22.4g 脂質 12.1g 食塩 2.3g	エネルギー 341kcal 蛋白質 25.1g 脂質 2.3g 食塩 2.5g	エネルギー 522kcal 蛋白質 22.8g 脂質 20.2g 食塩 2.9g
3時	チョコレートババロア	抹茶まんじゅう	ブッセ	パウンドケーキ（安納芋）	黒糖入ふかし	エクレア	抹茶蒸しケーキ
	エネルギー 130kcal 蛋白質 3.4g 脂質 6.5g 食塩 0.1g	エネルギー 85kcal 蛋白質 2g 脂質 0.8g 食塩 0.1g	エネルギー 48kcal 蛋白質 1.3g 脂質 2.4g 食塩 0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1g 脂質 3.9g 食塩 0g	エネルギー 103kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.3g 食塩 0.3g	エネルギー 62kcal 蛋白質 1.6g 脂質 3.1g 食塩 0.1g	エネルギー 66kcal 蛋白質 1.5g 脂質 2.8g 食塩 0.1g
	エネルギー 1448kcal 蛋白質 61.7g 脂質 46.1g 食塩 5.5g	エネルギー 1428kcal 蛋白質 59.1g 脂質 49.9g 食塩 7g	エネルギー 1425kcal 蛋白質 59.4g 脂質 39.1g 食塩 6.9g	エネルギー 1412kcal 蛋白質 60.9g 脂質 47.8g 食塩 7.2g	エネルギー 1407kcal 蛋白質 61g 脂質 41.4g 食塩 6.6g	エネルギー 1437kcal 蛋白質 59g 脂質 28.8g 食塩 6.4g	エネルギー 1409kcal 蛋白質 60.8g 脂質 49.4g 食塩 7.2g

# 献立表

期 間：2021/7/18～2021/7/24

	日	月	火	水	木	金	土
	18	19	20	21	22	23	24
朝食	米飯 味噌汁（さつまいも・大根葉） 野菜の卵とじ 白菜のお浸し 佃煮	食パン ヨーグルト オムレツ カリフラワーサラダ	米飯 味噌汁（人参・いんげん） 五目玉子焼き 青菜の和風和え 佃煮	食パン ヨーグルト 目玉焼き もやしときゅうりのサラダ	米飯 味噌汁（なめこ・わかめ） 千草焼き かにかまあんかけ 白菜の浅漬け 佃煮	食パン ヨーグルト ポトフ フルーツ	米飯 味噌汁（玉ねぎ・麩） 高野しのだの煮物 ほうれん草のツナ和え 佃煮
	エネルギー 361kcal 蛋白質 13.4g 脂質 7.4g 食塩 2g	エネルギー 406kcal 蛋白質 14.8g 脂質 12.4g 食塩 1.4g	エネルギー 326kcal 蛋白質 12.5g 脂質 9g 食塩 1.6g	エネルギー 416kcal 蛋白質 16.8g 脂質 14.1g 食塩 1.7g	エネルギー 299kcal 蛋白質 11.5g 脂質 5.6g 食塩 2.2g	エネルギー 402kcal 蛋白質 12g 脂質 8.5g 食塩 2.4g	エネルギー 373kcal 蛋白質 14.9g 脂質 11.5g 食塩 1.9g
昼食	米飯 豚肉の梅じそ焼き 大豆と刻み昆布の煮物 青梗菜の生姜和え 味噌汁（なす・キャベツ）	わかめごはん 赤魚の甘酢あんかけ 炊き合わせ アスパラのおかか和え 味噌汁（麩・水菜）	味噌ラーメン 蒸し餃子 やわらか杏仁豆腐 野菜ジュース	米飯 鮭のチーズ焼き アスパラとベーコンのソテー キャベツのサラダ ほうれん草のスープ	米飯 松風焼き 炒り豆腐 小松菜の中華和え 味噌汁（玉ねぎ・三つ葉）	米飯 鱈の胡麻味噌煮 かぼちゃのそぼろあんかけ おくらの和え物 すまし汁（とろろ昆布・麩）	米飯 豚肉の生姜焼き じゃが芋の旨煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁（大根葉・豆腐）
	エネルギー 518kcal 蛋白質 26.1g 脂質 19.3g 食塩 2.6g	エネルギー 503kcal 蛋白質 23.9g 脂質 15.4g 食塩 2.5g	エネルギー 564kcal 蛋白質 19.9g 脂質 14.5g 食塩 2.2g	エネルギー 506kcal 蛋白質 24.9g 脂質 22.6g 食塩 2.6g	エネルギー 505kcal 蛋白質 27.7g 脂質 17.9g 食塩 2.4g	エネルギー 532kcal 蛋白質 25.7g 脂質 19.1g 食塩 2.2g	エネルギー 510kcal 蛋白質 20.6g 脂質 18.5g 食塩 1.8g
夕食	米飯 白身魚のトマトソース もやしソテー 春雨のサラダ かぶとまいたけのスープ	米飯 鶏肉のデミソース煮 ジャーマンポテト 大根のサラダ 白菜としめじのスープ	米飯 ほっけの漬け焼き ちくわと里芋の煮物 ほうれん草のナムル 味噌汁（玉ねぎ・さつま芋）	米飯 牛肉のしぐれ煮 なべしぎ 小松菜のお浸し すまし汁（卵豆腐・ねぎ）	米飯 鯖の照り焼き さつまいも甘煮 いんげんの昆布風味和え 味噌汁（油揚げ・キャベツ）	米飯 鶏肉の葱塩焼き 湯豆腐 青梗菜のなめ茸和え 味噌汁（かいわれ・白菜）	米飯 エビチリ にら玉炒め トマトときゅうりの中華和え ワカメスープ
	エネルギー 413kcal 蛋白質 20.3g 脂質 10.3g 食塩 2.7g	エネルギー 486kcal 蛋白質 21.4g 脂質 14.7g 食塩 3g	エネルギー 416kcal 蛋白質 24.2g 脂質 8g 食塩 3.3g	エネルギー 445kcal 蛋白質 18.3g 脂質 13.6g 食塩 2.1g	エネルギー 508kcal 蛋白質 16.6g 脂質 18.3g 食塩 2.5g	エネルギー 438kcal 蛋白質 20.5g 脂質 16g 食塩 1.9g	エネルギー 464kcal 蛋白質 21.6g 脂質 21g 食塩 3g
3時	コーヒーロール エネルギー 122kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	生どらやき エネルギー 13kcal 蛋白質 1.2g 脂質 1.8g 食塩 0g	チーズ蒸しケーキ エネルギー 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	キャラメルケーキ エネルギー 72kcal 蛋白質 1.4g 脂質 5.1g 食塩 0.1g	ピーナツパン エネルギー 131kcal 蛋白質 3.2g 脂質 5.4g 食塩 0.2g	ロールケーキ（抹茶） エネルギー 44kcal 蛋白質 0.6g 脂質 2.3g 食塩 0g	苺のパウンドケーキ エネルギー 89kcal 蛋白質 1.2g 脂質 4.8g 食塩 0.1g
	エネルギー 1414kcal 蛋白質 59.8g 脂質 37g 食塩 7.3g	エネルギー 1408kcal 蛋白質 61.3g 脂質 44.3g 食塩 6.9g	エネルギー 1419kcal 蛋白質 58.7g 脂質 36g 食塩 7.3g	エネルギー 1439kcal 蛋白質 61.4g 脂質 55.4g 食塩 6.5g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 59g 脂質 47.2g 食塩 7.3g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 58.8g 脂質 45.9g 食塩 6.5g	エネルギー 1436kcal 蛋白質 58.3g 脂質 55.8g 食塩 6.8g