

献立表

期 間：2024/7/7~2024/7/13

	日	月	火	水	木	金	土
	7	8	9	10	11	12	13
朝食	米飯 白菜と蒸し鶏のソテー アスパラのマヨ和え 佃煮 味噌汁（いんげん）	食パン ミネストローネ ヨーグルト ぶどうジュース	米飯 温 卵の花 納豆 味噌汁（しめじ）	食パン ポトフ ヨーグルト ピーチジュース	米飯 はんぺんの煮物 いんげんの和え物 佃煮 味噌汁（まいたけ）	食パン 目玉焼き ヨーグルト リンゴジュース（100ml）	米飯 五目玉子焼き ほうれん草の和え物 佃煮 味噌汁（おくら）
	エネルギー 376kcal 蛋白質 14.7g 脂質 12.5g 食塩 1.5g	エネルギー 401kcal 蛋白質 11.7g 脂質 9.8g 食塩 1.8g	エネルギー 295kcal 蛋白質 10.2g 脂質 4.4g 食塩 2.3g	エネルギー 410kcal 蛋白質 11.9g 脂質 8.5g 食塩 2.2g	エネルギー 268kcal 蛋白質 8.6g 脂質 2.9g 食塩 2.1g	エネルギー 419kcal 蛋白質 15.4g 脂質 9.4g 食塩 1.2g	エネルギー 332kcal 蛋白質 13.7g 脂質 9.1g 食塩 1.8g
昼食	☆七夕そうめん☆ 冬瓜と厚揚げの炊き合わせ キュウリの香味和え フルーツ 麺禁…カニの重ね蒸し	米飯 豚肉と茄子の味噌炒め 里芋の煮物 ブロッコリーのサラダ すまし汁（三つ葉・麩）	米飯 白身魚のフライ 五目煮豆 カリフラワーと人参のサラダ 味噌汁（もやし・ねぎ）	米飯 鶏肉のソテー香味ソースかけ にらとえびの炒り卵 おくらの和え物 味噌汁（豆腐・水菜）	米飯 鮭の味噌マヨネーズ焼き さつま芋のきんぴら風 ほうれん草のナムル 味噌汁（わかめ・油揚げ）	米飯 ポークソテー オニオンソース ジャーマンポテト 小松菜のツナ和え 白菜のスープ	カレーライス カリフラワーサラダ デザートムース かぶのスープ
	エネルギー 392kcal 蛋白質 13.2g 脂質 9.8g 食塩 2.3g	エネルギー 492kcal 蛋白質 22g 脂質 17.1g 食塩 2g	エネルギー 562kcal 蛋白質 21.3g 脂質 22.1g 食塩 2.5g	エネルギー 479kcal 蛋白質 29g 脂質 16g 食塩 2g	エネルギー 531kcal 蛋白質 23.6g 脂質 19.1g 食塩 2.3g	エネルギー 556kcal 蛋白質 22.7g 脂質 24.9g 食塩 2.6g	エネルギー 564kcal 蛋白質 18.7g 脂質 24g 食塩 3.6g
夕食	米飯 親子煮 切干大根の炒め煮 青梗菜の胡麻ドレ和え 味噌汁（じゃがいも・大根葉）	米飯 鱈のみぞれ煮 南瓜のバター醤油煮 ほうれん草の和え物 味噌汁（舞茸・水菜）	米飯 鶏肉の柚子胡椒風味焼き 卵豆腐のカニカマあんかけ いんげんの和えもの 味噌汁（生揚げ・わかめ）	米飯 鯖の塩焼き 青梗菜の炒めもの 白菜の梅おかか和え すまし汁絵（三つ葉・えのき）	米飯 鶏肉のクリーム煮 キャベツのソテー 茄子のサラダ しめじのスープ	米飯 カレイのたらこあんかけ 大根と鶏肉の煮物 胡瓜の和え物 味噌汁（たまねぎ・かいわれ）	米飯 鶏肉の香味焼き 揚げ茄子の浸し 青梗菜の胡麻ドレ和え すまし汁（大根葉・麩）
	エネルギー 561kcal 蛋白質 26.2g 脂質 22.4g 食塩 2.4g	エネルギー 470kcal 蛋白質 22.3g 脂質 13.3g 食塩 2.3g	エネルギー 439kcal 蛋白質 29.2g 脂質 11.4g 食塩 2.8g	エネルギー 464kcal 蛋白質 22.3g 脂質 19.3g 食塩 2.4g	エネルギー 546kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24g 食塩 3.1g	エネルギー 358kcal 蛋白質 25.1g 脂質 4.6g 食塩 2.4g	エネルギー 421kcal 蛋白質 23.6g 脂質 12.3g 食塩 2.1g
3時	チーズ蒸しケーキ	クリームコンフェ	シュークリーム	和のパンケーキ（抹茶クリーム）	チョコレートケーキ	黒糖まんじゅう	パニラロール
	エネルギー 113kcal 蛋白質 2.1g 脂質 4.5g 食塩 0.2g	エネルギー 80kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 105kcal 蛋白質 2.8g 脂質 5.2g 食塩 0.1g	エネルギー 63kcal 蛋白質 1.8g 脂質 2g 食塩 0.1g	エネルギー 71kcal 蛋白質 1.5g 脂質 4.2g 食塩 0g	エネルギー 114kcal 蛋白質 2.6g 脂質 1g 食塩 0.2g	エネルギー 121kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g
	エネルギー 1442kcal 蛋白質 56.2g 脂質 49.2g 食塩 6.4g	エネルギー 1443kcal 蛋白質 57.8g 脂質 42.7g 食塩 6.2g	エネルギー 1401kcal 蛋白質 63.5g 脂質 43.1g 食塩 7.7g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 65g 脂質 45.8g 食塩 6.7g	エネルギー 1416kcal 蛋白質 59.2g 脂質 50.2g 食塩 7.5g	エネルギー 1447kcal 蛋白質 65.8g 脂質 39.9g 食塩 6.4g	エネルギー 1438kcal 蛋白質 56g 脂質 45.4g 食塩 7.5g