



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	6月30日 (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)
あさ 朝	べいはん 米飯 ニラ玉 おろし納豆 味噌汁 (さつま芋) つぼ漬け	しょく 食パン チョコクリーム チリコンカン くだもの (バナナ) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 ひじきの煮物 はくさい 白菜のなめ茸和え みそしる 味噌汁 (ごぼう) しば漬け	ロールパン いちごジャム そら豆のクリーム煮 くだもの (フルーツミックス) ぎゅうにゅう 牛乳	べいはん 米飯 卵の花 オクラの梅肉和え みそしる 味噌汁 (わかめ) たいみそ	べいはん 米飯 たけのこかくてん いたもの 筍と角天の炒め物 ポテトサラダ みそしる 味噌汁 (もやし) さくらづ 桜漬け	べいはん 米飯 ウインナーソーテー やさしいた 野菜炒め みそしる 味噌汁 (大根葉) たくあんづ 沢庵漬け
ひる 昼	べいはん 米飯 カレイの唐揚げ 中華あんかけ つけ 付) 青梗菜ソテー もやしとささみの香り酢和え みそしる 味噌汁 (おつゆ麩) たくあん漬け	べいはん 米飯 てや 照り焼きチキン つけ 付) スパゲティー つけ 付) アスパラガス きりぼしだいこん みずな ゆずあ 切干大根と水菜の柚子和え みそしる 味噌汁 (玉葱)	ぶた 豚キムチ丼 おんせんたまご 温泉玉子 なす 茄子のナムル あかだし 豆腐 赤出汁 (豆腐) 	べいはん 米飯 さばの塩焼き つけ 付) 厚焼き玉子 つけ 付) レンコンのきんぴら ぶたじる 豚汁 くだもの (オレンジ) ふりかけ (たらこ) 	チャーハン ごもく 五目あんかけラーメン ぎょうざ 餃子 バニラババロア 	べいはん 米飯 チキンとズッキーニの トマト煮込み しゅんぎく 香菊とコーンのイタリアンサラダ コンソメスープ	たまごサンド ツナサンド ビーフシチュー プリン ぎゅうにゅう コーヒー牛乳 
ゆう 夕	べいはん 米飯 まーぼーはるさめ 麻婆春雨 きのこたっぷりサラダ す 清まし汁 (とろろ昆布) たかなづ 高菜漬け 	シーフードドリア ミネストローネ レタスとハムのサラダ くだもの (パイン缶) 	べいはん 米飯 かき揚げと ちくわの磯辺揚げ つけ 付) 天つゆ グリーンサラダ けんちん汁 べったら漬け	べいはん 米飯 ぎゅうにく 牛肉のゴマ味噌炒め つけ 付) ピーマンソテー つけ 付) ヤングコーン こまつな 小松菜のピーナッツ和え す 清まし汁 (はんぺん) くだもの (黄桃缶)	べいはん 米飯 さけ 鮭のムニエル (きのこのクリームソース) つけ 付) ほうれん草のソテー かいそう 海藻サラダ きゃべつのスープ ふりかけ (たまご)	べいはん 米飯 カレー肉じゃが カリフラワーの菜種和え のっぺい汁 はくさいづ 白菜漬け 	べいはん 米飯 ぶたにく 豚肉とごぼうの柳川煮 やながわに ブロッコリーとツナのサラダ す 清まし汁 (えのき) かっぱ漬け
せいぶん 成分	I補給 - 1761.4 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.9 g ししつ 脂質 39.1 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1775.1 kcal たんぱくしつ 蛋白質 71.9 g ししつ 脂質 49.9 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1771.3 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.0 g ししつ 脂質 40.9 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1748.0 kcal たんぱくしつ 蛋白質 73.7 g ししつ 脂質 54.3 g えんぶん 塩分 7.3 g	I補給 - 1774.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.5 g ししつ 脂質 45.2 g えんぶん 塩分 7.4 g	I補給 - 1768.8 kcal たんぱくしつ 蛋白質 65.5 g ししつ 脂質 45.5 g えんぶん 塩分 7.5 g	I補給 - 1778.6 kcal たんぱくしつ 蛋白質 66.9 g ししつ 脂質 60.1 g えんぶん 塩分 7.7 g

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わることがあります。