



しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	7月14日 (日)	7月15日 (月)	7月16日 (火)	7月17日 (水)	7月18日 (木)	7月19日 (金)	7月20日 (土)
あさ 朝	べいはん 米飯 いんげんと豚肉の炒め物 カリフラワーの梅肉和え 味噌汁 (椎茸) しば漬け	べいはん 米飯 ししゃも ひじきの玉子とじ 味噌汁 (ほうれん草) たいみそ	べいはん 米飯 大豆と鶏肉の煮物 きゅうりのキムチ和え 味噌汁 (豆腐) べったら漬け	べいはん 米飯 突きこんにやくと揚げのきんぴら 金時豆 味噌汁 (茄子) しそ昆布	べいはん 米飯 里芋のそぼろ煮 ちくわとほうれん草のナムル 味噌汁 (ごぼう) つぼ漬け	べいはん 米飯 高野豆腐の含め煮 オクラの生姜和え 赤出汁 (わかめ) 梅干し	しょく 食パン チョコクリーム 豆のサラダ 人参のポタージュ
ひる 昼	わかめごはん 冷やし中華 揚げ出し豆腐 くだもの (バナナ) 	ロールパンサンド (フィッシュサンド) チキンのトマト煮込み 海藻サラダ ソーダゼリー	キーマカレー シーザーサラダ オニオンスープ 杏仁フルーツ	スズ カイ 涼みの会 イナリ スシ 稲荷寿司 スズカゼ 涼風そうめん ナツヤサイ ニビタ 夏野菜の煮浸し チャワンム 茶碗蒸し スズカゼ カンテン 涼風寒天	なめし 菜飯 皿うどん 春巻きと揚げ餃子 白菜とカニカマのサラダ くだもの (オレンジ) 	オムライス ポパイサラダ パイザンヌスープ アイスクリーム 	べいはん 米飯 ローストチキンカツ 付) ちぎりレタス 付) トマト ジャーマンポテト コンソメスープ ふりかけ (さけ) 
ゆう 夕	べいはん 米飯 じゃが芋とツナの旨煮 ねばねばサラダ けんちん汁 たくあん漬け	べいはん 米飯 プルコギ 付) 野菜炒め ハンサンスー わかめスープ ヨーグルト	べいはん 米飯 タラのピザソース焼き 付) アスパラとコーンのソテー パンプキンサラダ きのこのスープ ふりかけ (野菜)	べいはん 米飯 蒸し鶏の油淋鶏ソース 付) 青梗菜ともやしのソテー ブロッコリーとエビの玉子サラダ 中華スープ カッパ漬け	べいはん 米飯 サーモンのムニエル (クリームソース) 付) マカロニ 付) ブロッコリー キャベツとハムのサラダ コンソメスープ ふりかけ (かつお)	べいはん 米飯 肉団子と野菜の甘酢あんかけ ふきとツナの和え物 す 清まし汁 (ハンペン) 桜漬け	べいはん 米飯 ホキの南蛮漬け 付) サニーレタス ごぼうと豚肉の炒め物 味噌汁 (もやし) 高菜漬け
せいぶん 成分	I補材 - 1756.4 kcal たんぱくしつ 52.2 g 脂質 44.3 g えんぶん 7.3 g	I補材 - 1745.7 kcal たんぱくしつ 69.0 g 脂質 63.6 g えんぶん 7.4 g	I補材 - 1741.7 kcal たんぱくしつ 69.7 g 脂質 47.1 g えんぶん 7.4 g	I補材 - 1790.2 kcal たんぱくしつ 71.2 g 脂質 47.4 g えんぶん 7.2 g	I補材 - 1723.4 kcal たんぱくしつ 66.3 g 脂質 51.3 g えんぶん 7.4 g	I補材 - 1751.2 kcal たんぱくしつ 56.3 g 脂質 49.1 g えんぶん 7.2 g	I補材 - 1791.4 kcal たんぱくしつ 73.2 g 脂質 50.8 g えんぶん 7.5 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。