

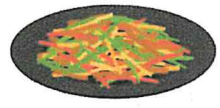



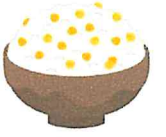




しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	7月2日 (日)	7月3日 (月)	7月4日 (火)	7月5日 (水)	7月6日 (木)	7月7日 (金)	7月8日 (土)
あさ 朝	ショク 食パン りんごジャム ミートボールの デミソース煮 くだもの (みかん缶) ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 イト 糸コンの甘辛炒め オツトウ めかふ納豆 ミンシル 味噌汁 (オクラ) ウメボ 梅干し ギョウニユウ 牛乳	クリームぱん ヘルシーサラダ パンプキスープ ギョウニユウ 牛乳 	ベイハン 米飯 ししゃも いんげんの金平 ミンシル 味噌汁 (厚揚げ) ゆずみそ ギョウニユウ 牛乳	ショク 食パン マーガリン さつま芋サラダ ヨーグルト ギョウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ニラの卵とじ 菜の花と白子の和え物 ミンシル 味噌汁 (小松菜) ふりかけ (しそ) ギョウニユウ 牛乳 	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ほうれん草と ウイナーのソテー くだもの (フルーツカクテル) ギョウニユウ 牛乳
ひる 昼	ベイハン 米飯 チンジャオロース ちくわと ほうれん草のナムル ス 清まし汁 (えび団子) マンゴープリン 	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のはちみつ焼き ツケ ナ 菜の花の炒め物 カブのカニあんかけ ミンシル 味噌汁 (もやし・ニラ) ふりかけ (たらこ)	タ 炊き込みパエリア ツナマヨフライ ウイナーのスープ パンナコッタ ブルーベリーソース) 	ベイハン ショク 米飯 (小) ヤ 焼きそば ア 揚げ餃子 パインゼリー 	ベイハン 米飯 シロミサカナ 白身魚フライ タルタルソース ツケ センギ 付) 千切りキャベツ ハクサイ 白菜とえのきの和え物 ミンシル 味噌汁 (大根葉) ふりかけ (のりごま) 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ポークソテー (レモン マスタードソース) ツケ 付) スパゲッティ アスパラとハムのサラ レタスとベーコン のスープ マスカットゼリー	シロミサカナ 白身魚のえのき中華蒸 切干大根の カンコクフク 韓国風サラダ ミンシル 味噌汁 (南瓜) 
ゆう 夕	ベイハン 米飯 シロミサカナ ヤサイ 白身魚の野菜あんかけ いんげんの ツナマヨサラダ ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たまご)	ベイハン 米飯 コン ヤキフク お好み焼風オムレツ ツケ 付) もやし炒め ナス シラス 茄子と白子の さっぱり和え ミンシル 味噌汁 (里芋) ごま昆布	ベイハン 米飯 ブタニク ヨウミヤ 豚肉の香味焼き ハルサメ 春雨とハムの酢の物 ミンシル 味噌汁 (なめこ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ギョウニク ゴボウと牛肉のしぐれ シュンギク ゴマア 春菊の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (大根) タカナツ 高菜漬け	ベイハン 米飯 マーボトウフ 麻婆豆腐 サンショク 三色ナムル もずくスープ くだもの (すいか) 	ベイハン 米飯 ホキのおろし煮 ツケ 付) がんもどき ピーマンのおかか和え ミンシル 味噌汁 (茄子) つぼ漬け	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ 付) ふきの金平 たけのこの炒め煮 タマゴトウフ 玉子豆腐 ふりかけ (かつお) 
せいぶん 成分	I補給 - 1771 kcal たんぱく質 77.8 g 脂質 59.2 g えんぶん 8.3 g	I補給 - 1772 kcal たんぱく質 79.0 g 脂質 56.1 g えんぶん 10.5 g	I補給 - 1703 kcal たんぱく質 68.7 g 脂質 53.6 g えんぶん 7.1 g	I補給 - 1784 kcal たんぱく質 71.7 g 脂質 58.5 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1885 kcal たんぱく質 73.3 g 脂質 73.9 g えんぶん 6.5 g	I補給 - 1778 kcal たんぱく質 79.9 g 脂質 48.6 g えんぶん 8.2 g	I補給 - 1779 kcal たんぱく質 79.5 g 脂質 60.0 g えんぶん 8.5 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。