



週間献立表



ひづけ 日付	7月9日 (日)	7月10日 (月)	7月11日 (火)	7月12日 (水)	7月13日 (木)	7月14日 (金)	7月15日 (土)
あさ 朝	<p>食パン イチゴジャム マカロニサラダ ミネストローネ 牛乳</p>	<p>米飯 ししゃも 厚焼き玉子 味噌汁 (大根葉) 梅干し 牛乳</p>	<p>メロンパン カレーポトフ くだもの (バナナ) 牛乳</p> 	<p>米飯 けんちん煮 キャベツのしそ昆布和え 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ 牛乳</p>	<p>食パン りんごジャム 蓮根とエリンギのソテー ヨーグルト 牛乳</p>	<p>米飯 ピーマンとじゃこの おかか炒め おろし納豆 味噌汁 (春菊) ふりかけ (たらこ) 牛乳</p>	<p>食パン チョコクリーム おからサラダ クリームスープ 牛乳</p>
ひる 昼	<p>米飯 鶏肉の利休焼き きんぴらこんにやく ひじきサラダ 味噌汁 (里芋) 紅茶ゼリー</p>	<p>米飯 豚肉の生姜炒め ほうれん草と桜えび の和え物 カニカマと氷菜の 中華スープ ふりかけ (のりごま)</p> 	<p>米飯 鮭の味噌マヨ焼き 人参の金平 茄子と豚肉のオイスター ソース炒め 清まし汁 (まいたけ) きなこプリン</p>	<p>米飯 ガーリックチキン ラタトゥイユ添え かぼちゃのコロコロ サラダ グリーンポタージュ ふりかけ (野菜)</p>	<p>ゆかりご飯 かき揚げうどん バンサンスー シューアイス</p> 	<p>ビビンバ 魚の磯風味フライ わかめスープ 洋梨ゼリー</p> 	<p>米飯 白身魚の幽庵焼き いんげんのきんぴら ゴーヤチャンプルー 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (わかめ)</p> 
ゆう 夕	<p>米飯 ミックスフライ 温きゃべつ もやしとささみの 香り酢和え 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (ドーフ)</p> 	<p>米飯 蓮根入りつくね焼き (照り焼き) 菜の花の炒め物 春雨とえびの酢の物 味噌汁 (なめこ) しそ昆布</p>	<p>米飯 和風オムレツ きのこのガーリック ソテー スナップエンドウと ツナのサラダ カップラーメン (小)</p>	<p>米飯 鯖の照り煮 高野豆腐の煮物 小松菜の胡麻和え 味噌汁 (茄子) 野沢菜漬け</p>	<p>米飯 あっさり肉豆腐 オクラのチーズ おかか和え 味噌汁 (おつゆ麩) たくあん漬け</p> 	<p>米飯 豚ロースの マーマレード焼き アスパラベーコン のソテー ゴボウサラダ 味噌汁 (厚揚げ) 高菜漬け</p>	<p>米飯 肉団子の甘酢あんかけ 山芋の梅肉和え 味噌汁 (菜の花) くだもの (フルーツカクテル)</p>
せいぶん 成分	<p>I補給 - 1841 kcal たんぱく質 76.4 g 脂質 54.3 g えんぶん 8.8 g</p>	<p>I補給 - 1726 kcal たんぱく質 78.8 g 脂質 52.4 g えんぶん 8.4 g</p>	<p>I補給 - 1819 kcal たんぱく質 73.9 g 脂質 68.0 g えんぶん 6.7 g</p>	<p>I補給 - 1764 kcal たんぱく質 77.5 g 脂質 56.6 g えんぶん 9.0 g</p>	<p>I補給 - 1720 kcal たんぱく質 66.7 g 脂質 48.0 g えんぶん 8.1 g</p>	<p>I補給 - 1918 kcal たんぱく質 88.6 g 脂質 62.7 g えんぶん 8.3 g</p>	<p>I補給 - 1848 kcal たんぱく質 70.9 g 脂質 57.2 g えんぶん 8.1 g</p>

◎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。