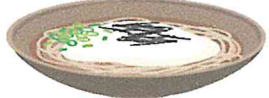


週間献立表

ひづけ 日付	6月29日 (日)	6月30日 (月)	7月1日 (火)	7月2日 (水)	7月3日 (木)	7月4日 (金)	7月5日 (土)
あさ 朝	食パン いちごジャム さつま芋サラダ クリームスープ 牛乳	米飯 高野豆腐の卵とじ きゃべつのおかか和え 味噌汁 (春菊) ゆずみそ 牛乳	ホットケーキ マーガリン 南瓜のクリーム煮 牛乳	米飯 大根と油揚げの煮物 梅納豆 味噌汁 (きゃべつ) 牛乳	食パン りんごジャム スパゲティサラダ ヨーグルト 牛乳	米飯 たけのこのピリ辛炒め 白菜と春菊の和え物 味噌汁 (茄子) たいみそ 牛乳	食パン ピーナッツマーガリン チリコンカン くだもの (パイン缶) 牛乳
ひる 昼	米飯 とり天 付) ピーマンの金平 蓮根と竹輪の煮物 すまし汁 (とろろ昆布) 野沢菜漬	米飯 鯖のカレーニエル (トマトソース) 付) マカロニと ヤングコーンのソテー コールスローサラダ ピシソワーズ ふりかけ (野菜)	かしわご飯 ぶっかけとろろそば いんげんの ピーナッツ和え 	そばろ丼 鶏の磯辺揚げ 味噌汁 (厚揚げ) ストロベリーゼリー 	米飯 メバルの利休焼き 付) インゲンのソテー ひじきと大豆の煮物 味噌汁 (南瓜) ふりかけ (わかめ)	チャーハン ちゃんぽん 焼き餃子 	米飯 肉じゃが 小松菜の 塩昆布和え そうめん汁 (冷) ふりかけ (のりごま)
ゆふ 夕	米飯 赤魚の煮付け 付) がんもどき 白菜とハムの 香り酢の物 味噌汁 (里芋) ふりかけ (おかか)	米飯 鶏ゴボウつくね 付) 人参の金平 ほうれん草と桜エビの 和え物 味噌汁 (おつゆ麩) ごま昆布	米飯 キャベツとハムの チーズオムレツ 付) ブロッコリー 青梗菜とササミの 和えもの 味噌汁 (ほうれん草) ふりかけ (さけ)	米飯 白身魚のコーンマヨ焼き 付) スキーマのソテー オクラのなめ茸和え 春雨スープ 高菜漬	米飯 ブルコギ 切干大根のナムル ワンタンスープ くだもの (みかん缶) 	米飯 豆腐の肉みそあんかけ 菜の花と白子の和え物 すまし汁 (とろろ昆布) くだもの (バナナ)	米飯 鯖の野菜あんかけ いんげんの ツナマヨ和え ゴーヤの甘辛味噌 炒め
せいぶん 成分	I単位 - 1691 kcal たんぱく質 79.7 g 脂質 45.9 g えんぶん 8.4 g	I単位 - 1654 kcal たんぱく質 72.2 g 脂質 45.0 g えんぶん 8.8 g	I単位 - 1631 kcal たんぱく質 64.0 g 脂質 51.4 g えんぶん 6.8 g	I単位 - 1695 kcal たんぱく質 76.9 g 脂質 52.4 g えんぶん 8.6 g	I単位 - 1749 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 50.9 g えんぶん 7.5 g	I単位 - 1706 kcal たんぱく質 76.5 g 脂質 46.8 g えんぶん 9.9 g	I単位 - 1788 kcal たんぱく質 73.1 g 脂質 57.0 g えんぶん 7.2 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。