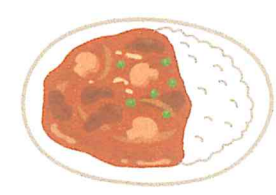
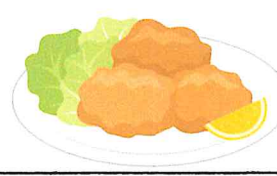


  しゅうかんこんだてひょう 週間献立表  							
ひづけ	7月20日 (日)	7月21日 (月)	7月22日 (火)	7月23日 (水)	7月24日 (木)	7月25日 (金)	7月26日 (土)
あさ朝	ショク 食パン ピーナッツマーガリン ポテトサラダ きのことスープ ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キコンブ ニモノ 切り昆布の煮物 ミンシル 味噌汁 (さつま芋) イッショク ツクダニ 一食のり佃煮 ギュウニウ 牛乳	コッペパン ポークビーンズ ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 アツタ タマゴ 厚焼き玉子 カリフラワーのソテー ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (さけ) ギュウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム ス克蘭ブルエッグ マカロニソテー ギュウニウ 牛乳	ベイハン 米飯 キンピラ レンコンの金平 ナットウ 納豆 ミンシル 味噌汁 (大根菜) ギュウニウ 牛乳	ショク 食パン りんごジャム スパゲティサラダ コーンスープ ギュウニウ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 トリニク ニ 鶏肉のみぞれ煮 ツケ ナス ニモノ 付) 茄子の煮物 キャベツのおかか和え ミンシル 味噌汁 (おつゆ麴) くだもの (みかん缶)	ベイハン 米飯 ブタニク コウミイタ 豚肉の香味炒め スナップエンドウの サラダ もずくスープ ふりかけ (たまご)	わかめご飯 ジャーチャーメン アギョウザ 揚げ餃子 たまごスープ 	ベイハン 米飯 サーモンの エスカベッシュ ひじきと大豆の煮物 ニラとしめじの スープ ふりかけ (野菜)	ハヤシライス レタスサラダ アオ 青りんごゼリー 	ベイハン 米飯 トリカラア 鶏の唐揚げ ツケ センギ 付) 千切りキャベツ オクラの和え物 ミンシル 味噌汁 (豆腐) 	ベイハン 米飯 シロミザカナ 白身魚の ガーリックパン粉焼き ツケ 付) いんげんと しめじのソテー ナハナ 菜の花のごまサラダ ス清まし汁 (巻き麴) フルーツゼリー
ゆうタ	ベイハン 米飯 サワラ サイキョウヤ 鯖の西京焼き ツケ カラ 付) ピリ辛こんにゃく オクラのみょうが和え けんちん汁 ふりかけ (しそ)	カップメン チンゲンサイ ニモノ がんもと青梗菜の煮物 チクワ もやしと竹輪の アモノ 和え物 オウトウカン くだもの (黄桃缶)	ベイハン 米飯 アダ トウフ 揚げ出し豆腐 のきのこあん ハクサイ ゴマア 白菜の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (里芋) しそ昆布	ベイハン 米飯 チンジャオロースー ほうれん草の ゴマア 胡麻和え ネギスープ くだもの (バナナ) 	ベイハン 米飯 マツカゼヤ 松風焼き ツケ ニンジン キンピラ 付) 人参の金平 キョウリ シロ 胡瓜と白きくらげの スノモノ 酢の物 ス清まし汁 (まいたけ) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ダイコン さば大根 シュンギク アモノ 春菊とえのきの和え物 サワニワン 沢煮椀 タカナツ 高菜漬け 	ベイハン 米飯 トウガン ブタニク チュウカン 冬瓜と豚肉の中華煮 コマツナ サクラ アモノ 小松菜と桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (茄子) ふりかけ (ビーフ)
せいぶん成分	I初ギ - 1745 kcal たんぱくしつ 71.7 g 蛋白質 脂質 56.8 g えんぶん 7.9 g 塩分	I初ギ - 1613 kcal たんぱくしつ 59.5 g 蛋白質 脂質 39.6 g えんぶん 6.7 g 塩分	I初ギ - 1675 kcal たんぱくしつ 68.1 g 蛋白質 脂質 55.6 g えんぶん 6.8 g 塩分	I初ギ - 1718 kcal たんぱくしつ 67.1 g 蛋白質 脂質 54.4 g えんぶん 6.0 g 塩分	I初ギ - 1671 kcal たんぱくしつ 65.0 g 蛋白質 脂質 51.8 g えんぶん 7.7 g 塩分	I初ギ - 1697 kcal たんぱくしつ 75.5 g 蛋白質 脂質 54.0 g えんぶん 7.4 g 塩分	I初ギ - 1750 kcal たんぱくしつ 70.7 g 蛋白質 脂質 55.4 g えんぶん 8.2 g 塩分

◎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。