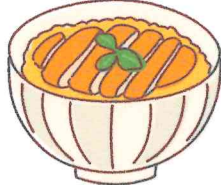
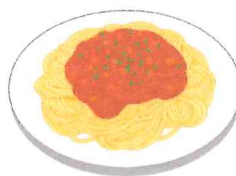




しゅうかんこんだてひょう
週間献立表

ひづけ 日付	8月2日 (日)	8月3日 (月)	8月4日 (火)	8月5日 (水)	8月6日 (木)	8月7日 (金)	8月8日 (土)
あさ 朝	食パン いちごジャム ポテトサラダ コーンスープ 牛乳	米飯 卵の花 味噌汁 (キャベツ) ゆずみそ	食パン りんごジャム いんげんのソテー きゃべつのスープ 牛乳	米飯 厚焼き玉子 菜の花のソテー 味噌汁 (里芋) ふりかけ (ビーフ)	米飯 カブとベーコンの 炒め物 味噌汁 (じゃが芋) たいみそ	米飯 切り昆布の煮物 味噌汁 (オクラ) ふりかけ (しそ)	ホットケーキ マーガリン ミートボールの トマト煮 牛乳
ひる 昼	米飯 とり天の甘酢あんかけ ツナじゃが 味噌汁 (かぼちゃ) 野沢菜漬	米飯 白身魚の磯辺揚げ 付) 金平ごぼう スパゲティサラダ ニラとしめじのスープ ふりかけ (のりごま)	かつ丼 白菜とツナのサラダ 赤出汁 (豆腐) 	米飯 鶏肉の利休焼き 付) ふきの金平 糸コンの明太炒め 清まし汁 (はんぺん)	ローパン ミートスパゲッティ ブロッコリーサラダ 彩野菜スープ 	米飯 (小) カレーうどん れんこんの ゴマどれサラダ フルーツゼリー 	米飯 鶏肉のチーズ焼き 付) スナップエンドウ のソテー 青梗菜のゴマ和え 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (たらこ)
ゆう 夕	米飯 豚肉の塩だれ炒め バンサンスー 青梗菜のスープ ふりかけ (野菜)	米飯 海鮮煮込み豆腐 蒸ししゅうまい オクラ納豆	米飯 鯖の梅煮 付) 茄子の煮物 カリフラワーの 酢味噌和え そうめん汁 ごま昆布	米飯 エビカツ 付) ほうれん草の ソテー 千切りサラダ カニカマと氷菜のスープ 高菜漬	米飯 肉団子の酢豚風 胡瓜とみょうがの 胡麻酢和え 清まし汁 (春菊) くだもの (黄桃缶)	米飯 アジフライ 付) ペッパー ブロッコリー 千切りサラダ 清まし汁 (まいたけ) しそ昆布 	豚バラと ひじきのご飯 サーモンマヨフライ きくらげと玉子の 中華スープ
せいぶん 成分	I単位 - 1751 kcal たんぱく質 75.0 g 脂質 48.3 g えんぶん 7.0 g	I単位 - 1588 kcal たんぱく質 66.4 g 脂質 43.3 g えんぶん 6.6 g	I単位 - 1644 kcal たんぱく質 68.5 g 脂質 46.8 g えんぶん 10.0 g	I単位 - 1635 kcal たんぱく質 62.5 g 脂質 47.1 g えんぶん 7.4 g	I単位 - 1544 kcal たんぱく質 51.9 g 脂質 46.0 g えんぶん 7.3 g	I単位 - 1675 kcal たんぱく質 62.7 g 脂質 47.9 g えんぶん 8.0 g	I単位 - 1691 kcal たんぱく質 65.4 g 脂質 69.5 g えんぶん 6.7 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。