



週間献立表



日付	7月12日 (日)	7月13日 (月)	7月14日 (火)	7月15日 (水)	7月16日 (木)	7月17日 (金)	7月18日 (土)
あさ朝	ベイハン 米飯 サバ ショウ 鯖の塩焼き れんこんのきんぴら しらすのおろし和え ミンシル 味噌汁 (白菜) イッシュク 一食のり佃煮 ギュウニユウ 牛乳	ショク 食パン チョコクリーム ポテトサラダ ポトフ ギュウニユウ 牛乳	ベイハン 米飯 ナス ア ニモン 茄子と揚げの煮物 もやしと桜エビの和え物 ミンシル 味噌汁 (麩) ツ しば漬け ギュウニユウ 牛乳	コッペパン イチゴジャム ポークビーンズ たまごサラダ 牛乳	ベイハン 米飯 さつま揚げの煮物 チンゲンサイ 青梗菜のおかか和え 味噌汁 (じゃが芋) つぼ漬け 牛乳	ベイハン 米飯 ヤサイ イタ 野菜炒め めかぶ納豆 ミンシル 味噌汁 (ほうれん草) クメボ 梅干し ギュウニユウ 牛乳	ロールパンと コクトウ 黒糖ロール ズッキーニのチーズ焼き マカロニサラダ 牛乳
ひる昼	ベイハン 米飯 トリニク 鶏肉のホワイトソース ツケ 付) ジェノバパスタ キャベツのツナ和え タマ 玉スープ くだもの (ぶどう)	ベイハン 米飯 トウフ 豆腐ハンバーグ フワフワ 和風ソース ツケ 付) ほうれん草のソテー ナ ハナ ゴマ ア 菜の花の胡麻和え ミンシル 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たらこ)	ベイハン 米飯 プタニク ショウガイタ 豚肉の生姜炒め ツケ 付) もやしソテー ツケ 付) ヤングコーン バンサンスー ス 清まし汁 (まいたけ) くだもの (トロピカルフルーツ)	ナメシ 菜飯 ショ 塩ラーメン ハクサイ 白菜とツナの コールスローサラダ アイスクリーム 	ベイハン 米飯 シロミサカナ ユウアンヤ 白身魚の幽庵焼き ツケ 付) いんげんのきんぴら タケノコ プタニク 筍と豚肉の オイスターソース炒め ミンシル 味噌汁 (かぼちゃ) ふりかけ (野菜)	ベイハン 米飯 セサミカツ ツケ 付) 千切りキャベツ キュウリ チクワ ア モノ 胡瓜と竹輪の和え物 コロコロ野菜スープ	サンショク ドン 三色そぼろ丼 ブロッコリーと しめじのナムル アカダシ 赤出汁 (なめこ) チョコババロア 
ゆう夕	たかな 高菜ライス ポパイサラダ ミンシル 味噌汁 (里芋) アンニン 杏仁フルーツ	ベイハン 米飯 シロミサカナ ナンバンツ 白身魚の南蛮漬け ツケ 付) サラダ菜 ひじきの煮物 きくらげの中華スープ コンブ しそ昆布	ベイハン 米飯 オヤコ ニ 親子煮 シュウマイ カリフラワーのサラダ ベったら漬け	ベイハン 米飯 ミックスフライ ツケ 付) ちぎりレタス キュウリ 胡瓜とささみの チュウカア 中華和え ミンシル 味噌汁 (おくら) ノザワナツ 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 ダイコン ギュウニク 大根と牛肉の ピリ辛炒め煮 ヘルシーサラダ ス 清まし汁 (とろろ昆布) コンブ くだもの (パイン缶)	ベイハン 米飯 サケ ム 鮭のきのこ蒸し ミズナ 水菜のサラダ ミンシル 味噌汁 (茄子) ハクサイツ 白菜漬け	ベイハン 米飯 あっさり肉豆腐 コマツナ 小松菜のポン酢和え ミンシル 味噌汁 (きゃべつ) ふりかけ (さけ)
せいぶん成分	I補給 - 1802 kcal たんぱくしつ 蛋白質 72.9 g ししつ 脂質 48.4 g えんぶん 塩分 9.0 g	I補給 - 1763 kcal たんぱくしつ 蛋白質 80.1 g ししつ 脂質 46.4 g えんぶん 塩分 9.6 g	I補給 - 1813 kcal たんぱくしつ 蛋白質 74.0 g ししつ 脂質 44.7 g えんぶん 塩分 7.8 g	I補給 - 1819 kcal たんぱくしつ 蛋白質 63.7 g ししつ 脂質 52.5 g えんぶん 塩分 7.7 g	I補給 - 1753 kcal たんぱくしつ 蛋白質 67.5 g ししつ 脂質 40.5 g えんぶん 塩分 8.6 g	I補給 - 1894 kcal たんぱくしつ 蛋白質 76.6 g ししつ 脂質 65.1 g えんぶん 塩分 8.4 g	I補給 - 1843 kcal たんぱくしつ 蛋白質 82.1 g ししつ 脂質 67.2 g えんぶん 塩分 8.1 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。