



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	ベイハン 米飯 イ 炒り豆腐 オクラとえのきの ポン酢和え 味噌汁 (里芋) 一食たいみそ 牛乳	ロールパン りんごジャム かぼちゃのサラダ ウインナーソテー 牛乳	ベイハン 米飯 ししゃも 小松菜とベーコンの 炒め物 味噌汁 (きゃべつ) 梅干し 牛乳	ショク 食パン いちごジャム チリコンカン ほうれん草と コーンのサラダ 牛乳	ベイハン 米飯 ツ 突きこんの金平 おろし納豆 味噌汁 (じゃが芋) 高菜漬け 牛乳	ベイハン 米飯 トウガン 冬瓜の煮物 中華風春雨サラダ 味噌汁 (豆腐・ワカメ) つぼ漬け 牛乳	チョコチップ メロンパン パンネと茄子のトマト煮 フルーチェ 牛乳
ひる 昼	べいはん 米飯 ミートローフ 付) ブロッコリー 付) 南瓜のソテー もやしとハムの和え物 夏野菜の コンソメスープ プチロールケーキ	ベイハン 米飯 ミラノ風 ポークカツレツ 付) 千切り野菜 切干大根の カレーマヨ和え 清まし汁 (まいたけ)	ベイハン 米飯 サーモンの マスタードマヨ焼き 付) スナップエンドウ のソテー ポテトサラダ トマトスープ	ベイハン 米飯 (小) カレーうどん 水菜とささみの和え物 ぶどうゼリー 	ベイハン 米飯 鯖の葱醤油焼き 付) 人参の金平 里芋のそぼろ煮 味噌汁 (もやし・にら) ふりかけ (野菜)	ゴモク 五目チャーハン コロケ わかめスープ くだもの (マンゴー) ピーナッツ和え レタスとベーコンの スープ	ベイハン 米飯 チーズタッカルビ 付) スパゲッティ 菜の花の ピーナッツ和え レタスとベーコンの スープ
ゆう 夕	べいはん 米飯 白身魚の ハーブ焼きマリネ 付) サラダ菜 マカロニサラダ 味噌汁 (チンゲン菜) ふりかけ (たらこ)	べいはん 米飯 麻婆茄子 胡瓜とクラゲの ピリ辛和え 味噌汁 (麩) 野沢菜漬け	ベイハン 米飯 かに玉風あんかけ 付) 青梗菜ソテー 豆苗と油揚げの レモンおろし和え 味噌汁 (南瓜) しば漬け	ベイハン 米飯 焼肉炒め ほうれん草のナムル 白菜と椎茸の 葱生姜スープ ヨーグルト	ベイハン 米飯 ポークチャップ 付) アスパラと エリンギのソテー グリーンサラダ 清まし汁 (巻き麩) くだもの (バナナ)	ベイハン 米飯 牛肉のしぐれ煮 キャベツの 酢じゃこ和え 味噌汁 (大根) カッパ漬け	ベイハン 米飯 チキンクリームシチュー 大根のじゃこサラダ くだもの (パイナップル) ふりかけ (かつお) 
せいぶん 成分	I補* - 1882 kcal たんぱくしつ 74.7 g 脂質 51.5 g えんぶん 8.5 g	I補* - 1779 kcal たんぱくしつ 63.7 g 脂質 60.5 g えんぶん 7.0 g	I補* - 1803 kcal たんぱくしつ 68.1 g 脂質 55.3 g えんぶん 8.8 g	I補* - 1763 kcal たんぱくしつ 71.7 g 脂質 49.1 g えんぶん 7.0 g	I補* - 1765 kcal たんぱくしつ 76.2 g 脂質 40.8 g えんぶん 8.2 g	I補* - 1790 kcal たんぱくしつ 61.1 g 脂質 48.9 g えんぶん 8.8 g	I補* - 1826 kcal たんぱくしつ 65.1 g 脂質 53.9 g えんぶん 7.1 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。