



今週の献立

| | 06月 25日 (月) | | | | 06月 26日 (火) | | | | 06月 27日 (水) | | | | 06月 28日 (木) | | | | 06月 29日 (金) | | | | 06月 30日 (土) | | | | 07月 01日 (日) | | | |
|-----|---|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|
| 朝 | ご飯 ウインナー入り野菜炒め 納豆 漬け物 (しば漬け) 牛乳 清汁 (とろろ昆布) | | | | ロールパン スクランブルエッグ ビーンズサラダ ジョア コンソメスープ (いんげん) | | | | ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 茄子の胡麻酢風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁 (もやし) | | | | ご飯 はんぺんの卵とし じゃが芋と舞茸の煮付け のり佃煮 牛乳 味噌汁 (大根) | | | | あんぱん 野菜ソテー 枝豆サラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ (じゃが芋) | | | | ご飯 車麩入り野菜の煮物 青菜の和え物 ふりかけ 牛乳 清汁 (なると) | | | | ご飯 ツナと青菜炒め いんげんのきなこ和え ねり梅 牛乳 清汁 (なると) | | | |
| | I補給 - 507 | | | | I補給 - 469 | | | | I補給 - 495 | | | | I補給 - 504 | | | | I補給 - 519 | | | | I補給 - 461 | | | | I補給 - 451 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 21.3 | 17.8 | たんぱく質 | 脂質 | 21 | 16.7 | たんぱく質 | 脂質 | 20.1 | 12.7 | たんぱく質 | 脂質 | 19.2 | 11.9 | たんぱく質 | 脂質 | 17.8 | 13.7 | たんぱく質 | 脂質 | 17.9 | 11.8 | たんぱく質 | 脂質 | 17.4 | 10.4 |
| 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.9 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.6 | | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.6 | | |
| 昼 | ご飯 赤魚の照り煮 じゃがいもと桜海老の和風炒め トマトのみぞれ酢 フルーツ 味噌汁 (麩) | | | | ご飯 棒々鶏 チンゲン菜の中華炒め キャベツの華風和え フルーツ 春雨スープ | | | | ご飯 エビカツ 小松菜とマッシュルームソテー パンプキンサラダ フルーツ コンソメスープ (ベーコン) | | | | 五目ラーメン 焼売 ナムル フルーツ | | | | ひじきご飯 タラのねぎ梅ソース ふきと切干し大根の炒め煮 長芋のたらこ風味 フルーツ 清汁 (赤小板) | | | | ご飯 チキンのトマトソース煮 スクランブルエッグ キャベツのサラダ フルーツ コンソメスープ (魚肉ソーセージ) | | | | ご飯 鯖の生姜煮 大学南瓜 小松菜と桜えびの磯風味 フルーツ 吉野汁 | | | |
| | I補給 - 430 | | | | I補給 - 382 | | | | I補給 - 483 | | | | I補給 - 548 | | | | I補給 - 444 | | | | I補給 - 485 | | | | I補給 - 544 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 22.8 | 3.7 | たんぱく質 | 脂質 | 21.8 | 4.8 | たんぱく質 | 脂質 | 12.9 | 13.9 | たんぱく質 | 脂質 | 20.9 | 18.5 | たんぱく質 | 脂質 | 21.4 | 4.4 | たんぱく質 | 脂質 | 23.5 | 11.6 | たんぱく質 | 脂質 | 22.2 | 14.5 |
| 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 4 | | 塩分 | | 3.3 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 1.9 | | |
| おやつ | もみじまんじゅう (こしあん) | | | | 手作りクッキー | | | | エクレア | | | | 栗カステラまんじゅう | | | | 手作り抹茶ようかん | | | | たまごロールケーキ | | | | 栗カステラまんじゅう | | | |
| | I補給 - 53 | | | | I補給 - 81 | | | | I補給 - 49 | | | | I補給 - 65 | | | | I補給 - 65 | | | | I補給 - 69 | | | | I補給 - 65 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.3 | 0.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 4.1 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 2.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 0.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 0.2 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 3.8 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 0.3 |
| 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | |
| 夕 | 豚玉丼 野菜のごった煮 黒豆 中華スープ (かにかま) | | | | ご飯 鯖の味噌煮 里芋のそばろ煮 オクラのたまねぎ和え 清汁 (舞茸) | | | | 麦めし 肉豆腐 人参のたらこ炒め 菜の花のゆず醤油 清汁 (たけのこ) | | | | ご飯 鯖の幽庵焼き なすとピーマンの鍋しぎ ひじきの和え物 清汁 (えのき) | | | | ご飯 豚肉のおろしポン酢かけ かぶのえびあんかけ もやしのゆかり和え 味噌汁 (なめこ) | | | | 麦めし あじの南蛮漬け 茎わかめの煮物 たくあんの切りごま和え 味噌汁 (南瓜) | | | | ご飯 豚肉と野菜のバタポン蒸し 高野豆腐とふきの含煮 うぐいす豆 味噌汁 (おくら) | | | |
| | I補給 - 608 | | | | I補給 - 499 | | | | I補給 - 432 | | | | I補給 - 477 | | | | I補給 - 441 | | | | I補給 - 441 | | | | I補給 - 582 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 23.7 | 24.1 | たんぱく質 | 脂質 | 23 | 13.5 | たんぱく質 | 脂質 | 19.8 | 10 | たんぱく質 | 脂質 | 19.8 | 10.5 | たんぱく質 | 脂質 | 19.1 | 14.4 | たんぱく質 | 脂質 | 19.4 | 8.4 | たんぱく質 | 脂質 | 22.7 | 20.4 |
| 塩分 | | 3.3 | | 塩分 | | 2.6 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 1.6 | | 塩分 | | 3.1 | | 塩分 | | 1.5 | | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



| | 07月 02日 (月) | | | | 07月 03日 (火) | | | | 07月 04日 (水) | | | | 07月 05日 (木) | | | | 07月 06日 (金) | | | | 07月 07日 (土) | | | | 07月 08日 (日) | | | |
|-----|---|-----|------|------|---|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|--|-----|------|------|---|-----|------|------|---|-----|------|------|
| 朝 | ご飯 がんもの含め煮 春菊のわさび醤油 ふりかけ 牛乳 味噌汁(にら) | | | | ご飯 あじつみれと野菜の煮物 納豆 漬物(高菜) 牛乳 味噌汁(白菜) | | | | 食パン 目玉焼き スパゲティ-サラダ ジョア コーンスープ | | | | ご飯 きのこ豆腐の旨煮 かぶ甘酢漬け あみ佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布) | | | | クリームパン ポトフ ほうれん草サラダ りんごジュース | | | | ご飯 沢煮椀風 白菜のお浸し ふりかけ 牛乳 | | | | ご飯 生揚げの含め煮 長芋の磯風味 ふりかけ 牛乳 清汁(はんぺん) | | | |
| | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | | | | |
| | 502 | | | | 542 | | | | 516 | | | | 430 | | | | 526 | | | | 399 | | | | 478 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.5 | 14.7 | たんぱく質 | 脂質 | 25.4 | 14.8 | たんぱく質 | 脂質 | 23.4 | 20.5 | たんぱく質 | 脂質 | 14.8 | 9 | たんぱく質 | 脂質 | 16.2 | 18.9 | たんぱく質 | 脂質 | 16.3 | 9.3 | たんぱく質 | 脂質 | 17.6 | 12.3 |
| 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.6 | | 塩分 | | 1.5 | | 塩分 | | 2 | | |
| 昼 | 麦めし 鶏肉の卵とじ ひじきの煮物 もやしと竹輪の大葉和え フルーツ 清汁(とろろ昆布) | | | | ご飯 ほうれん草とベーコンのキッシュ ムキエビとブロッコリーのソテー ビーンズサラダ フルーツ コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | | | | ご飯 酢豚風 アスパラ卵のソテー 茄子とみょうがの和え物 フルーツ 中華スープ(にら) | | | | ご飯 鮭の和風ムニエル ポークビーンズ たらこときのこのマカロニサラダ フルーツ コンソメスープ(小松菜) | | | | ご飯 豚肉の生姜おろしあんかけ 茎わかめの煮物 オクラとなめこの梅かつお フルーツ 味噌汁(大根) | | | | 3色そうめん 天ぷら(2種) ひじきとささみのごま和え 杏仁豆腐 | | | | ロールパン オムレツ マカロニスープ煮 ハムのマリネ ジョア | | | |
| | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | | | | |
| | 514 | | | | 542 | | | | 437 | | | | 552 | | | | 566 | | | | 627 | | | | 438 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.5 | 12.5 | たんぱく質 | 脂質 | 22 | 19.4 | たんぱく質 | 脂質 | 14.1 | 8 | たんぱく質 | 脂質 | 23.8 | 13.2 | たんぱく質 | 脂質 | 18 | 18.7 | たんぱく質 | 脂質 | 26.6 | 17.2 | たんぱく質 | 脂質 | 18.8 | 13.2 |
| 塩分 | | 3.7 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 3.7 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 3.3 | | 塩分 | | 2.9 | | 塩分 | | 2.4 | | |
| おやつ | 厚切りカットバウム | | | | 手作りスイートポテト | | | | もみじまんじゅう (クリーム) | | | | チョコクリームブッセ | | | | 抹茶カステラ | | | | 手作り七夕ゼリー | | | | アイスクリーム | | | |
| | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | | | | |
| | 87 | | | | 63 | | | | 70 | | | | 67 | | | | 65 | | | | 43 | | | | 39 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.7 | 4.6 | たんぱく質 | 脂質 | 1 | 1.2 | たんぱく質 | 脂質 | 1.6 | 0.4 | たんぱく質 | 脂質 | 1.1 | 3.4 | たんぱく質 | 脂質 | 2 | 1.1 | たんぱく質 | 脂質 | 0.3 | 0 | たんぱく質 | 脂質 | 1.1 | 1.6 |
| 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | |
| 夕 | ご飯 カレイのエスカベージュ チンゲン菜とコーンのソテー 大根サラダ コンソメスープ(ほうれん草) | | | | ご飯 鶏肉のネギ味噌焼き 小松菜のさっと煮 れんこんの梅肉和え 清汁(赤小板) | | | | ご飯 鱈の山椒焼 里芋と舞茸の煮付け 白菜の磯風味 味噌汁(麩) | | | | 麦めし 豚肉のみぞれ煮 キャベツの醤油炒め ひじきと人参の胡麻和え 味噌汁(南瓜) | | | | ご飯 鱈のカレーマヨネーズ焼き なすのソテー ブロッコリーとごぼうの柚子ドレ コンソメスープ(かにかま) | | | | ご飯 豆腐ハンバーグ さつま芋と切り昆布の煮物 黒豆 清汁(竹輪) | | | | やきそば 鶏の唐揚げ じゃがバター ミニフランク入り野菜炒め | | | |
| | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | I補給- | | | | | | | |
| | 404 | | | | 381 | | | | 493 | | | | 507 | | | | 370 | | | | 497 | | | | 685 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 13 | 12.5 | たんぱく質 | 脂質 | 21.5 | 4 | たんぱく質 | 脂質 | 20.2 | 6.7 | たんぱく質 | 脂質 | 17.8 | 15.7 | たんぱく質 | 脂質 | 18.7 | 7.6 | たんぱく質 | 脂質 | 19.1 | 7.9 | たんぱく質 | 脂質 | 31.7 | 23.8 |
| 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 3.9 | | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





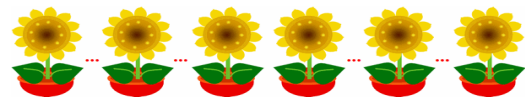
今週の献立



| | 07月09日(月) | | | | 07月10日(火) | | | | 07月11日(水) | | | | 07月12日(木) | | | | 07月13日(金) | | | | 07月14日(土) | | | | 07月15日(日) | | | |
|-----|---|----|------|------|---|----|------|------|--|----|------|------|--|----|------|------|---|----|------|------|---|----|------|------|--|----|------|------|
| 朝 | ご飯 はんぺんの卵とし 小松菜のおかか和え ねり梅 牛乳 味噌汁(なめこ) | | | | ご飯 野菜炒め 茄子の生姜お浸し 漬け物(たくあん) 牛乳 味噌汁(白菜) | | | | ベーコン入り野菜ソテー カリフラワーサラダ ジョア コンソメスープ(もやし) ロールパン | | | | ご飯 揚げボールと野菜の含め煮 春菊の磯風味 ふりかけ 牛乳 味噌汁(小松菜) | | | | あんぱん コーンスクランブル ツナサラダ 乳酸菌飲料 コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | | | | ご飯 豆腐炒り煮 オクラと玉ねぎの梅カツオ ふりかけ 牛乳 清汁(舞茸) | | | | ご飯 もやしの和風炒め とろろ つけもの(高菜漬) 牛乳 味噌汁(ほうれん草) | | | |
| | I補給 - 513 | | | | I補給 - 438 | | | | I補給 - 404 | | | | I補給 - 491 | | | | I補給 - 527 | | | | I補給 - 471 | | | | I補給 - 452 | | | |
| | タバコ質 | 脂質 | 21.7 | 14.5 | タバコ質 | 脂質 | 15.7 | 10.9 | タバコ質 | 脂質 | 15.4 | 16.5 | タバコ質 | 脂質 | 20.6 | 12.8 | タバコ質 | 脂質 | 20.4 | 14.3 | タバコ質 | 脂質 | 20.7 | 11.7 | タバコ質 | 脂質 | 16.6 | 10.5 |
| | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 2.3 | |
| 昼 | ご飯 麻婆茄子 中華炒め 白菜さっぱりサラダ フルーツ 中華スープ(もやし) | | | | 枝豆ご飯 あじの南蛮漬け 里芋とひじきの煮物 小松菜胡麻よごし フルーツ 清汁(とろろ昆布) | | | | ご飯 擬製豆腐 大学芋 即席漬け(キャベツ) フルーツ 味噌汁(にら) | | | | 冷やし中華 キャベツの中華炒め 蒸し茄子の和え物 フルーツポンチ | | | | ご飯 のし鶏のやまかけ 切り昆布の煮物 トマトのみぞれ酢 フルーツ 味噌汁(麩) | | | | ご飯 たらしのピザチーズ焼き アスパラバター炒め ミックスローサラダ フルーツ コンソメスープ(菜の花) | | | | ご飯 とんかつ 野菜のごった煮 あちゃら漬け フルーツ 清汁(はんぺん) | | | |
| | I補給 - 414 | | | | I補給 - 509 | | | | I補給 - 509 | | | | I補給 - 382 | | | | I補給 - 496 | | | | I補給 - 411 | | | | I補給 - 585 | | | |
| | タバコ質 | 脂質 | 12.8 | 8.6 | タバコ質 | 脂質 | 22.4 | 12.1 | タバコ質 | 脂質 | 22.4 | 12.1 | タバコ質 | 脂質 | 15.2 | 6.6 | タバコ質 | 脂質 | 23.9 | 10.1 | タバコ質 | 脂質 | 18.3 | 9.5 | タバコ質 | 脂質 | 20.8 | 18 |
| | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 3 | | 塩分 | | 3 | | 塩分 | | 3.2 | | 塩分 | | 3.7 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.7 | |
| おやつ | オレンジケーキ | | | | どら焼き | | | | 手作りデザート いちごムース | | | | 人形焼き(くりあん) | | | | 手作りカップケーキ | | | | 金時芋あんまんじゅう | | | | メープルドーナッツ | | | |
| | I補給 - 82 | | | | I補給 - 63 | | | | I補給 - 12 | | | | I補給 - 65 | | | | I補給 - 90 | | | | I補給 - 53 | | | | I補給 - 78 | | | |
| | タバコ質 | 脂質 | 1.4 | 3.3 | タバコ質 | 脂質 | 1.6 | 0.7 | タバコ質 | 脂質 | 0.3 | 0 | タバコ質 | 脂質 | 1.5 | 0.3 | タバコ質 | 脂質 | 1.5 | 5.8 | タバコ質 | 脂質 | 1.3 | 0.3 | タバコ質 | 脂質 | 1.7 | 2.3 |
| | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | |
| 夕 | 麦めし シルバーの西京焼き 筑前煮 トマトの和風和え 清汁(なると) | | | | ご飯 豚肉の甜麺醤焼き 大豆の甘辛煮 おくらとなめ茸のおろし和え かきたま汁 | | | | 麦めし 秋刀魚の梅照り焼き れんこん金平 胡瓜ときくらげの酢の物 けんちん汁 | | | | ご飯 鶏肉のディンプル風 きのこのバターソテー パンプキンサラダ マカロニスープ | | | | ご飯 鯖のピーナッツ味噌焼き 里芋の揚げ煮 ほうれん草の和風和え 清汁(たけのこ) | | | | 麦めし 豚肉の柚子こしょう焼き 車麩と野菜の含め煮 まさご和え 味噌汁(さつま芋) | | | | ご飯 ホキのマスタード焼き 小松菜とマッシュルームソテー ひじきの金胡麻ドレ コンソメスープ(いんげん) | | | |
| | I補給 - 461 | | | | I補給 - 516 | | | | I補給 - 593 | | | | I補給 - 466 | | | | I補給 - 527 | | | | I補給 - 529 | | | | I補給 - 385 | | | |
| | タバコ質 | 脂質 | 21.4 | 5.9 | タバコ質 | 脂質 | 20.7 | 17.9 | タバコ質 | 脂質 | 18.8 | 16.6 | タバコ質 | 脂質 | 21.1 | 9 | タバコ質 | 脂質 | 24.3 | 16.1 | タバコ質 | 脂質 | 23.5 | 16.2 | タバコ質 | 脂質 | 16.8 | 9.2 |
| | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 1.8 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 2.3 | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





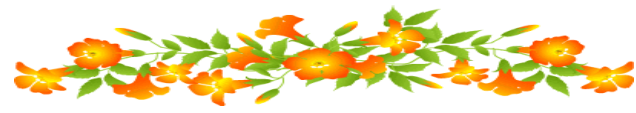
今週の献立



| | 07月 16日 (月) | | | | 07月 17日 (火) | | | | 07月 18日 (水) | | | | 07月 19日 (木) | | | | 07月 20日 (金) | | | | 07月 21日 (土) | | | | 07月 22日 (日) | | | |
|-----|---|----|------|------|---|----|------|------|---|----|------|------|---|----|------|------|--|----|------|------|--|----|------|------|---|----|------|------|
| 朝 | ロールパン 野菜のスープ煮 白菜サラダ ジョア | | | | ご飯 さつま揚げ入り野菜炒め ブロッコリーの胡麻よごし ふりかけ 牛乳 味噌汁(えのき) | | | | ご飯 いわしの生姜煮 ふきと油揚げの煮付け ねり梅 牛乳 味噌汁(南瓜) | | | | 食パン ミートオムレツ アスパラサラダ ジョア パンプキンポタージュ | | | | ご飯 白菜とえび団子のスープ煮 納豆 のり佃煮 牛乳 味噌汁(にら) | | | | ご飯 ブロッコリーの旨煮 いんげんのピーナッツ和え あみ佃煮 牛乳 清汁(なると) | | | | ご飯 はんぺんと野菜の煮物 納豆 佃煮 牛乳 清汁(はんぺん) | | | |
| | I補給 - 417 | | | | I補給 - 497 | | | | I補給 - 549 | | | | I補給 - 499 | | | | I補給 - 503 | | | | I補給 - 494 | | | | I補給 - 502 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 16.5 | 14.4 | たんぱく質 | 脂質 | 20.1 | 14.8 | たんぱく質 | 脂質 | 22.9 | 18.2 | たんぱく質 | 脂質 | 22.3 | 11.9 | たんぱく質 | 脂質 | 23.3 | 14.4 | たんぱく質 | 脂質 | 21.9 | 12.1 | たんぱく質 | 脂質 | 22 | 12.5 |
| 塩分 | 1.9 | | | 塩分 | 2.1 | | | 塩分 | 2.1 | | | 塩分 | 2.7 | | | 塩分 | 2.3 | | | 塩分 | 2.5 | | | 塩分 | 2.7 | | | |
| 昼 | ご飯 鯖のゴマ照り焼き 南瓜のいとこ煮 もずくとオクラのポン酢和え フルーツ 清汁(なると) | | | | 夏野菜カレー シーザーサラダ フルーツゼリー コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | | | | ご飯 干草焼き ひじきとほうれん草の炒め物 長芋のわさび酢醤油 フルーツ 清汁(海老団子) | | | | ご飯 豚肉のしゃぶしゃぶ 里芋と野菜の煮物 小松菜の炒りたらこ和え フルーツ 味噌汁(白菜) | | | | うな玉丼 揚げ茄子のみぞれ煮 胡瓜とみょうがの酢の物 抹茶ゼリー 清汁(とろろ昆布) | | | | ピラフ 豚肉のサラゴサ風 じゃが芋とズッキーニのソテー ピクルス フルーツ コンソメスープ(キャベツ) | | | | ご飯 鮭のゆずこしょう焼き 揚げ出し豆腐の野菜あん ひじき入り白菜浅漬け フルーツ 味噌汁(蕪) | | | |
| | I補給 - 513 | | | | I補給 - 492 | | | | I補給 - 447 | | | | I補給 - 498 | | | | I補給 - 476 | | | | I補給 - 568 | | | | I補給 - 560 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 17.9 | 6 | たんぱく質 | 脂質 | 11.3 | 18.6 | たんぱく質 | 脂質 | 17.5 | 8 | たんぱく質 | 脂質 | 21.6 | 14 | たんぱく質 | 脂質 | 16.6 | 13.4 | たんぱく質 | 脂質 | 18.9 | 23.9 | たんぱく質 | 脂質 | 23.1 | 11.6 |
| 塩分 | 2.7 | | | 塩分 | 3 | | | 塩分 | 2.6 | | | 塩分 | 2.4 | | | 塩分 | 1.9 | | | 塩分 | 2.6 | | | 塩分 | 1.8 | | | |
| おやつ | 手作りチョコババロア | | | | メロンバウム | | | | 黒棒 | | | | アメリカンドッグ | | | | ミニたいやき | | | | たまごロールケーキ | | | | 雪の宿 | | | |
| | I補給 - 70 | | | | I補給 - 63 | | | | I補給 - 69 | | | | I補給 - 80 | | | | I補給 - 47 | | | | I補給 - 69 | | | | I補給 - 83 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.7 | 3.2 | たんぱく質 | 脂質 | 1.9 | 1.1 | たんぱく質 | 脂質 | 1.4 | 1.7 | たんぱく質 | 脂質 | 3.3 | 2.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 0.2 | たんぱく質 | 脂質 | 1.2 | 3.8 | たんぱく質 | 脂質 | 1 | 2.9 |
| 塩分 | 0 | | | 塩分 | 0 | | | 塩分 | 0 | | | 塩分 | 0.5 | | | 塩分 | 0 | | | 塩分 | 0.1 | | | 塩分 | 0.3 | | | |
| 夕 | 麦めし 豚肉とごぼうの甘辛煮 人参のたらこ炒め もやしの梅風味 味噌汁(なめこ) | | | | ご飯 海老水ぎょうざ ニラ玉炒め トマトの中華風味 中華スープ(かにかま) | | | | ご飯 チキンのトマトソース煮 ブロッコリーのコンソテー ごぼうと胡瓜の胡麻マヨ コンソメスープ(かにかま) | | | | ご飯 鮭の粕漬焼き 生揚げと大根の炒め煮 もずく酢 清汁(たけのこ) | | | | ご飯 豚肉のガーリック炒め えびとアスパラのカレーソテー 切干し大根のサラダ コンソメスープ(じゃが芋) | | | | ご飯 鯖の韓国風つけ焼き 高野豆腐の煮物 煮豆 吉野汁 | | | | ご飯 ミートローフ きのこもやしのソテー 枝豆サラダ コンソメスープ(魚肉ソーセージ) | | | |
| | I補給 - 521 | | | | I補給 - 492 | | | | I補給 - 431 | | | | I補給 - 360 | | | | I補給 - 535 | | | | I補給 - 550 | | | | I補給 - 505 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 19.9 | 17.8 | たんぱく質 | 脂質 | 16.6 | 12.2 | たんぱく質 | 脂質 | 19.9 | 8.8 | たんぱく質 | 脂質 | 19.9 | 6.9 | たんぱく質 | 脂質 | 20.5 | 21.5 | たんぱく質 | 脂質 | 26.8 | 17.2 | たんぱく質 | 脂質 | 21.1 | 15.3 |
| 塩分 | 2.1 | | | 塩分 | 3.1 | | | 塩分 | 2 | | | 塩分 | 2.1 | | | 塩分 | 2.3 | | | 塩分 | 2.3 | | | 塩分 | 2.9 | | | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。





今週の献立



| | 07月 23日 (月) | | | | 07月 24日 (火) | | | | 07月 25日 (水) | | | | 07月 26日 (木) | | | | 07月 27日 (金) | | | | 07月 28日 (土) | | | | 07月 29日 (日) | | | |
|-----|---|----|------|------|--|----|------|------|--|----|------|------|--|----|------|------|--|----|------|------|---|----|------|------|---|----|------|-----|
| 朝 | ロールパン ベーコン入りスクランブルエッグ レタスサラダ ジョア コンソメスープ(人参) | | | | ご飯 なすとさつま揚げのポン酢炒め 春菊の辛子和え ふりかけ 牛乳 味噌汁(大根) | | | | ご飯 卵と野菜の塩炒め とろろ ねり梅 牛乳 清汁(赤小坂) | | | | クリームパン ポトフ マリネサラダ りんごジュース | | | | ご飯 キャベツの和風炒め 納豆 のり佃煮 牛乳 清汁(とろろ昆布) | | | | ご飯 高野豆腐の卵とし 甘酢漬け(白菜) ふりかけ 牛乳 味噌汁(もやし) | | | | ご飯 和風野菜炒め 春菊なめ茸和え 漬け物(桜大根) 牛乳 味噌汁(さつま芋) | | | |
| | I補給 - 453 | | | | I補給 - 424 | | | | I補給 - 453 | | | | I補給 - 490 | | | | I補給 - 513 | | | | I補給 - 495 | | | | I補給 - 504 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 20.1 | 17.8 | たんぱく質 | 脂質 | 16.2 | 10.2 | たんぱく質 | 脂質 | 16.4 | 11.4 | たんぱく質 | 脂質 | 13.5 | 18.8 | たんぱく質 | 脂質 | 23.3 | 15.6 | たんぱく質 | 脂質 | 20.4 | 15.5 | たんぱく質 | 脂質 | 17.8 | 16 |
| | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 1.4 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.3 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.3 | |
| 昼 | ご飯 鶏肉磯辺揚げ ブロッコリーのカニあんかけ 南瓜の胡麻ドレ フルーツ 清汁(海老ボール) | | | | 山菜おろしそば 人参しりしり れんこんとひじきの梅風味 フルーツ | | | | ご飯 イタリアンハンバーグ ほうれん草ソテー カニサラダ フルーツ コンソメスープ(かにかま) | | | | ご飯 鯖の南部焼き 南瓜のそぼろあん 茄子の韓国風和え フルーツ 清汁(舞茸) | | | | ご飯 スパニッシュオムレツ アスパラガーリックソテー 人参サラダ フルーツ コンソメスープ(いんげん) | | | | ひじきご飯 ホキの西京焼き 小松菜の華風炒め なめこと春菊のおろし和え フルーツ 清汁(おくら) | | | | ご飯 鶏肉のごま照焼き けんちん煮 冷奴(湯通し) フルーツ 清汁(海老ボール) | | | |
| | I補給 - 494 | | | | I補給 - 471 | | | | I補給 - 474 | | | | I補給 - 608 | | | | I補給 - 523 | | | | I補給 - 351 | | | | I補給 - 431 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 23.8 | 9.8 | たんぱく質 | 脂質 | 16.3 | 5.7 | たんぱく質 | 脂質 | 18.6 | 11.8 | たんぱく質 | 脂質 | 22.5 | 14.8 | たんぱく質 | 脂質 | 15.3 | 13.8 | たんぱく質 | 脂質 | 17.4 | 3.4 | たんぱく質 | 脂質 | 21.6 | 7 |
| | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 3.3 | | 塩分 | | 2.8 | | 塩分 | | 2.1 | | 塩分 | | 3.3 | | 塩分 | | 2.5 | | 塩分 | | 2.4 | |
| おやつ | 黒糖カステラ | | | | 紫芋クリームブッセ | | | | 手作り蒸しパン | | | | 乳菓まんじゅう | | | | 手作りプリン | | | | かりんとうドーナツ (はちみつ) | | | | ミルクワッフル | | | |
| | I補給 - 67 | | | | I補給 - 51 | | | | I補給 - 80 | | | | I補給 - 70 | | | | I補給 - 28 | | | | I補給 - 78 | | | | I補給 - 53 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 0.9 | たんぱく質 | 脂質 | 0.9 | 2.6 | たんぱく質 | 脂質 | 1.5 | 1.9 | たんぱく質 | 脂質 | 1.6 | 0.4 | たんぱく質 | 脂質 | 1.4 | 1 | たんぱく質 | 脂質 | 1.7 | 2.3 | たんぱく質 | 脂質 | 1.8 | 1.6 |
| | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0 | | 塩分 | | 0.1 | | 塩分 | | 0 | |
| 夕 | 麦めし 鯖のみぞれ煮 小松菜と生揚げの炒め物 オクラと大豆のしそ風味 味噌汁(えのき) | | | | ご飯 青椒肉絲 里芋とえびのくず煮 チョレギサラダ 中華スープ(チンゲン菜) | | | | 麦めし 赤魚の刻み昆布あんかけ なすのそぼろ煮 うずら煮豆 味噌汁(なめこ) | | | | ご飯 鶏肉のマヨネーズ焼き ふきと切干し大根の炒め煮 即席漬け(白菜) かきたま汁 | | | | 麦めし タラのねぎ梅ソース 昆布大豆 海老と菜の花のたらこマヨ 吉野汁 | | | | ご飯 ポークチャップ ポテトときのこのソテー チーズサラダ コンソメスープ(青梗菜) | | | | 麦めし 鯖の幽庵焼き 南瓜の含め煮 ひじき和風ドレ 味噌汁(えのき) | | | |
| | I補給 - 497 | | | | I補給 - 491 | | | | I補給 - 540 | | | | I補給 - 425 | | | | I補給 - 429 | | | | I補給 - 516 | | | | I補給 - 515 | | | |
| | たんぱく質 | 脂質 | 26.2 | 13.5 | たんぱく質 | 脂質 | 15.7 | 17 | たんぱく質 | 脂質 | 23.7 | 7.8 | たんぱく質 | 脂質 | 14.6 | 10.4 | たんぱく質 | 脂質 | 24.1 | 6.9 | たんぱく質 | 脂質 | 18.2 | 18.6 | たんぱく質 | 脂質 | 20.4 | 6.7 |
| | 塩分 | | 1.9 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2 | | 塩分 | | 2.4 | | 塩分 | | 2.2 | | 塩分 | | 2.7 | | 塩分 | | 2.3 | |

※都合により献立を変更させていただく場合もあります。

