



予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
1	火	ごはん 味噌汁 五目豆 ピーナッツ和え たい味噌 (481kcal)	ささみと梅オクラの冷や麦 チャンプル 茹でとうもろこし (612kcal)	ぶりの照り焼き	ごはん 味噌汁 缶詰 豚肉の三色野菜巻き、マカロニサラダ モロヘイヤとマトのしらす和え (784kcal)	エネルギー: 1877kcal たんぱく質: 85.5g 塩分: ##g
2	水	パン 野菜スープ ほうれん草と卵のソテー (456kcal)	ごはん 澄まし汁 鯖の塩焼き、蒸し茄子 じゃが芋とウィンナーの蜂蜜マスタード炒め (743kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 鶏肉のオニオンソース、南瓜ソテー 大根と帆立の煮物 (659kcal)	エネルギー: 1858kcal たんぱく質: 81.7g 塩分: 9.3g
3	木	ごはん 味噌汁 納豆沢庵和え 金平牛蒡 (502kcal)	カレーそばろサンド・卵サンド 味噌ワタンスープ プリン ひじきと海老の和風サラダ (636kcal)	タンドリーチキン	ごはん 味噌汁 マスカットゼリー 鱈のパン粉焼き紫蘇バジルソース、生野菜 豚ニロもやしの炒め物 (725kcal)	エネルギー: 1863kcal たんぱく質: 80.7g 塩分: ##g
4	金	パン かぶとベーコンのスープ スペイン風オムレツ (478kcal)	かにレタス炒飯 ヨーグルト もずくとマトのスープ ブロッコリーのお豆のサラダ (681kcal)	鮭のマヨ玉チーズ焼き	ごはん 澄まし汁 缶詰 揚げ鱈の南蛮漬け かぼちゃにももの南瓜の煮物 (731kcal)	エネルギー: 1890kcal たんぱく質: 73.3g 塩分: ##g
5	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 小松菜のおろし和え (493kcal)	ひやしとろろ蕎麦 豆腐と揚げ茄子の胡麻味噌田楽 キャベツと豆苗のドレッシング和え (684kcal)		ごはん 味噌汁 マンゴー 厚揚げと夏野菜の八宝菜 焼き餃子、和え物 (728kcal)	エネルギー: 1905kcal たんぱく質: 85.2g 塩分: 9.7g
6	日	パン あさりのスープ チーズ入りマカロニサラダ (455kcal)	チキンカレーライス 塚田コーヒー牛乳 海老とブロッコリーのサラダ (747kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鮭のニンニクワイン蒸し 卵の花炒り ひじきと牛蒡のサラダ (722kcal)	エネルギー: 1924kcal たんぱく質: 71.1g 塩分: ##g
7	月	ごはん 味噌汁 野沢菜和え納豆 蓮根のベーコンの炒め物 (539kcal)	ちらし寿司 そうめん汁 ごまかつらあげの煮物 西瓜 小松菜の胡麻和え (684kcal)	セブメニュー 鱈の天ぷら甘酢館かけ	ごはん 澄まし汁 缶詰 ほつけの塩焼き きんときまめ、お浸し 麻婆春雨 (615kcal)	エネルギー: 1838kcal たんぱく質: 66.9g 塩分: 9.0g
8	火	ごはん 味噌汁 鯛の蒲焼き缶、ゆかり和え 小松菜のじゃこ炒め (510kcal)	アスパラとベーコンの和風スパゲティ 肉団子の生姜スープ フルーツポンチ (700kcal)	鮭のちゃんちゃん焼き	ごはん 澄まし汁 ぶどうゼリー 豚肉のアップルソテー レタス、粉ふき芋 モロヘイヤのナムル (787kcal)	エネルギー: 1997kcal たんぱく質: 74.2g 塩分: 9.6g
9	水	パン 春雨スープ ほうれん草とウィンナーのソテー (460kcal)	ごはん 澄まし汁 ピーマンの肉詰め焼き、トマト 竹輪じゃがが煮 (726kcal)		ごはん 味噌汁 メロン シイラのムニエルレモンマスタードソース レパニラ炒め (662kcal)	エネルギー: 1848kcal たんぱく質: 80.7g 塩分: ##g
10	木	ごはん 味噌汁 おろし和え納豆 車麩の煮物 (520kcal)	コロッケサンド・ツナサンド 大豆入りミネストローネ ヨーグルト 和風大根サラダ (813kcal)	コロッケ海老フライ	ごはん 澄まし汁 赤魚の煮付け もずく酢 ゴーヤのマヨ玉炒め (546kcal)	エネルギー: 1879kcal たんぱく質: 76.9g 塩分: ##g
11	金	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (501kcal)	ごはん 味噌汁 厚揚げと白菜のオイスター生姜あん (731kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鶏肉の蜂蜜マスタード焼き、生野菜 桜海老とニラのビーフソテー (683kcal)	エネルギー: 1915kcal たんぱく質: 89.2g 塩分: ##g
12	土	ごはん 味噌汁 鶏肉と大根の炒め煮 長芋とろろ (487kcal)	ちゃんぽん麺 冷奴 オレンジゼリー (740kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鯖の和風マトソース 生野菜、和え物 小松菜のとあさりの煮浸し (648kcal)	エネルギー: 1875kcal たんぱく質: 77.3g 塩分: ##g
13	日	パン 野菜スープ スパゲティサラダ (492kcal)	大豆入りポークカレー 塚田コーヒー牛乳 ブロッコリーの菜種和え (770kcal)		ごはん 味噌汁 パナナ 鰯の山椒風味焼き 枝豆、蒸し茄子 青梗菜と帆立の豆乳煮込み (659kcal)	エネルギー: 1921kcal たんぱく質: 74.7g 塩分: ##g
14	月	ごはん 味噌汁 柴漬け和え納豆 茄子といんげんの炒め物 (515kcal)	ごはん 澄まし汁 鮭のレモンマヨ焼き 粉ふき芋、お浸し 炒り豆腐 (641kcal)		ごはん 味噌汁 メロンゼリー おからハンバーグおろし水菜ソース 春雨のマヨサラダ (819kcal)	エネルギー: 1975kcal たんぱく質: 79.7g 塩分: 9.2g
15	火	ごはん 味噌汁 館かけ卵焼き 白菜と胡瓜の紫蘇の実和え (442kcal)	ツナとマトのサラダうどん 薩摩芋のそばろ煮 ひじきと小松菜の胡麻味噌和え (677kcal)	マグロのムニエル	ゆかりごはん 澄まし汁 マンゴー 鶏肉の唐揚げ ブロッコリー、ポテトサラダ わかめと胡瓜の酢の物 (747kcal)	エネルギー: 1866kcal たんぱく質: 71.9g 塩分: ##g