



予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 梅オクラのとろろ (513kcal)	野菜味噌ラーメン 焼き餃子、胡瓜の香味漬け 白桃のムース (756kcal)		ごはん 澄まし汁 西瓜 味噌汁 南瓜といんげんの煮物 ピーマンの肉詰め焼き (761kcal)	エネルギー：2030kcal たんぱく質：79.2g 塩分：11.8g
17	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (489kcal)	夏野菜のカレーライス 海藻ともやしのサラダ 塚田コーヒー牛乳 (752kcal)		ごはん 澄まし汁 しいらの味噌煮 トマトのみぞれ和え 豆腐ときのこのバター醤油炒め (683kcal)	エネルギー：1924kcal たんぱく質：82.0g 塩分：10.3g
18	月	ごはん 味噌汁 納豆野沢菜和え すき昆布と鰾の煮物 (493kcal)	マグロのタレカツ丼 五目豆腐揚げと冬瓜の炊き合わせ 春雨の澄まし汁 (696kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 チキンチャップ ほうれん草とコンのお浸し ひじき入り金平牛蒡 (758kcal)	エネルギー：1947kcal たんぱく質：74.5g 塩分：10.1g
19	火	ごはん 味噌汁 鰯の蒲焼き風、ユカリ和え 大根と薩摩揚げ炒め煮 (487kcal)	冷やし豆乳坦々うどん 厚揚げと小松菜のチャンプル ヨーグルト (822kcal)	豚の胡麻味噌炒め 澄まし汁	ごはん 澄まし汁 缶詰 ほっけの塩焼き おろし、お浸し 肉じゃが (632kcal)	エネルギー：1941kcal たんぱく質：86.0g 塩分：10.1g
20	水	パン 野菜スープ スペイン風オムレツ (460kcal)	ごはん 味噌汁 鶏肉のオニオンソース、野菜ソテー スパゲッティサラダ (742kcal)		まーぼーはん ぶどうゼリー 麻婆飯 中華コンスープ ひじきと水菜のさっぱりサラダ (696kcal)	エネルギー：1898kcal たんぱく質：73.1g 塩分：10.1g
21	木	ごはん 味噌汁 納豆おろしシラス和え あさりとキャベツの浅煮 (476kcal)	えび 海老カツサンド・南瓜チーズサンド もずくとトマトのさっぱりスープ プリン ブロッコリーとツナの和風サラダ (745kcal)	海老カツ&ヒレカツ	ごはん 澄まし汁 缶詰 ぶりの南蛮酢飯かけ 絹厚揚げと茄子の生姜煮 (703kcal)	エネルギー：1924kcal たんぱく質：76.1g 塩分：9.3g
22	金	パン わかめスープ ポークビーンズ (502kcal)	ごはん 味噌汁 鮭のレモン醤油蒸し モロヘイヤ和え物 鶏肉と薩摩芋の甘辛マヨ炒め (677kcal)		ごはん 澄まし汁 ぶどう 豚肉の味噌生姜焼き きりぼしだいこん あぶらあいたに 切干大根と油揚げの炒め煮 (774kcal)	エネルギー：1953kcal たんぱく質：85.8g 塩分：9.7g
23	土	ごはん 味噌汁 卵焼き、ほうれん草の磯和え 車麩の煮物 (502kcal)	そうめん 天ぷら盛り合わせ 蒸し鶏とキャベツの梅胡麻和え (700kcal)		ごはん 味噌汁 缶詰 チーズハンバーグきのこデミソース わかめと蟹カマの酢のもの (782kcal)	エネルギー：1984kcal たんぱく質：84.2g 塩分：10.3g
24	日	パン 青梗菜とベーコンのスープ ツナマカロニサラダ (482kcal)	他人丼 味噌汁 きりぼしだいこん まめ 切干大根とお豆のサラダ 缶詰 (766kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鰯のみりん焼き 豆苗と蓮根の和え物 揚げ茄子の鶏そぼろ飯かけ (639kcal)	エネルギー：1887kcal たんぱく質：79.4g 塩分：8.4g
25	月	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え 冬瓜とつみれの煮物 (483kcal)	キムチビビンバ丼 水餃子のスープ ひじきと根菜の胡麻サラダ (705kcal)	焼肉、ナムル	ごはん 味噌汁 マスカットゼリー しいらのレモンマヨ焼き、生野菜 レバーと野菜のカレー炒め (665kcal)	エネルギー：1853kcal たんぱく質：83.9g 塩分：9.7g
26	火	ごはん 味噌汁 海老たま野菜飯かけ ふりかけ 小松菜のしらす和え (423kcal)	わふう 和風きのこスパゲティ 国産かぼちゃの挽肉フライ プリン (783kcal)	豆腐ハンバーグの 和風きのこ飯かけ 澄まし汁	ごはん 味噌汁 マンゴー 牛肉と牛蒡の柳川風煮 長芋と胡瓜の梅肉和え (708kcal)	エネルギー：1914kcal たんぱく質：67.3g 塩分：9.0g
27	水	パン わかめスープ ミートボール、和え物 (479kcal)	ごはん 豚汁 鯖の塩焼き、キャベツのユカリ和え 麻婆春雨 (733kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鶏肉の蜂蜜マスタード焼き 生野菜 ひじきと枝豆入り炒り豆腐 (734kcal)	エネルギー：1946kcal たんぱく質：82.2g 塩分：9.3g
28	木	ごはん 味噌汁 納豆たくあん和え 蓮根とベーコンの炒め物 (538kcal)	たまご 卵チーズサンド・メロンパン りんごゼリー 鶏肉ときのこのトマトシチュー 海老と大根の和風胡麻サラダ (771kcal)	ポークロール	ごはん もずく和え (※汁物なし) 赤魚と京風射込み高野の炊き合わせ 大豆と野菜のカレー炒め (681kcal)	エネルギー：1990kcal たんぱく質：85.7g 塩分：9.9g
29	金	パン 野菜スープ スペイン風オムレツ (464kcal)	ごはん 澄まし汁 枝豆チーズの鶏つくね焼き ブロッコリー 厚揚げと茄子の胡麻味噌炒め (662kcal)		じゃこと漬物の混ぜごはん 味噌汁 海老フライ・鰯フライタルソース 梨 小松菜のなめこおろし和え (771kcal)	エネルギー：1897kcal たんぱく質：63.9g 塩分：9.8g
30	土	ごはん 味噌汁 ツナ大根の生姜煮 雌株の和え物 (436kcal)	ちゃんぽん 盛り合わせサラダ ヨーグルト (793kcal)		ごはん 澄まし汁 缶詰 鮭の粕漬け焼き 南瓜煮、胡瓜漬 豚ニラもやしの卵いため (700kcal)	エネルギー：1929kcal たんぱく質：84.7g 塩分：11.4g
31	日	パン あさりのスープ スパゲティサラダ (424kcal)	チキンとトマトのカレーライス ブロッコリーと海藻の和風サラダ 塚田コーヒー牛乳 (730kcal)		ごはん 味噌汁 ゼリー ハワイアンポークソテー 蒸し茄子のおろしポン酢和え (803kcal)	エネルギー：1957kcal たんぱく質：67.3g 塩分：10.7g