



## 予 定 献 立 表



| 日付 | 曜日 | 朝 食                                           | 昼 食                                                                  | 代替食                      | 夕 食                                                    | 栄養価                                                    |
|----|----|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| 1  | 水  | パン<br>キャベツとベーコンのスープ<br>オムレツ、野菜ソテー (521kcal)   | ごはん 澄まし汁<br>シイラのレモンマスタードソース<br>ゴーヤチャンプル (623kcal)                    |                          | ごはん 味噌汁<br>グリルチキンの薬味トマトだれ<br>海老とニラのビーフン炒め (726kcal)    | エネルギー:<br>1870kcal<br>たんぱく質:<br>80.7g<br>塩分:<br>9.6 g  |
| 2  | 木  | ごはん 味噌汁<br>納豆おろしらす和え<br>青梗菜の炒め物 (504kcal)     | ポテトサラダサンド・チーズ野菜サンド<br>夏野菜のカレースープ ゼリー<br>切干大根と小松菜のナムル (746kcal)       | さけ しおや<br>鮭の塩焼き          | ごはん 澄まし汁<br>ハワイアンポークソテー<br>厚揚げと茄子の生姜煮 (728kcal)        | エネルギー:<br>1978kcal<br>たんぱく質:<br>69.5g<br>塩分:<br>10.0 g |
| 3  | 金  | パン<br>野菜スープ<br>ブロッコリーの卵サラダ (478kcal)          | ごはん 味噌汁<br>手作りキャベツメンチカツ<br>わかめとかにすめの物の (764kcal)                     |                          | ごはん モロヘイヤの和えもの<br>鱈と野菜のアクアパッツァ風<br>和風じゃがバター煮 (609kcal) | エネルギー:<br>1851kcal<br>たんぱく質:<br>72.2g<br>塩分:<br>9.5 g  |
| 4  | 土  | ごはん 味噌汁<br>車麩の煮物 海苔佃煮<br>小松菜の胡麻和え (509kcal)   | ひ なつとう そば<br>冷やし納豆とろろ蕎麦<br>ふくさ焼き<br>カルシウムヨーグルト (706kcal)             |                          | ごはん 澄まし汁<br>冷しゃぶのおろしポン酢<br>厚揚げ入り麻婆キャベツ (708kcal)       | エネルギー:<br>1923kcal<br>たんぱく質:<br>86.7g<br>塩分:<br>8.8 g  |
| 5  | 日  | パン<br>春雨スープ<br>ミートボール (522kcal)               | ちゅうかどん<br>中華丼<br>ひじきとツナのさっぱりサラダ<br>味噌汁 (594kcal)                     |                          | ごはん 澄まし汁<br>鯖の塩こうじ焼き<br>南瓜のそぼろ餡かけ (683kcal)            | エネルギー:<br>1799kcal<br>たんぱく質:<br>71.6g<br>塩分:<br>9.1 g  |
| 6  | 月  | ごはん 味噌汁<br>納豆沢庵和え<br>すき昆布の炒め煮 (491kcal)       | オムライス<br>野菜スープ<br>チーズ入りマカロニサラダ (731kcal)                             | チキンピカタ                   | ごはん 澄まし汁<br>豆腐ステーキの豚ニラもやし餡かけ<br>竹輪じゃが煮 (784kcal)       | エネルギー:<br>2006kcal<br>たんぱく質:<br>71.5g<br>塩分:<br>10.6 g |
| 7  | 火  | ごはん 味噌汁<br>海老玉野菜餡かけ<br>小松菜のおろし和え (439kcal)    | たなばた<br>七夕そうめん<br>天ぷら盛り合わせ<br>わかめと胡瓜の胡麻酢和え (732kcal)                 |                          | ごはん 味噌汁<br>鶏肉の葱塩レモンだれ焼き<br>ひじきと枝豆の卵の花 (707kcal)        | エネルギー:<br>1878kcal<br>たんぱく質:<br>73.6g<br>塩分:<br>9.6 g  |
| 8  | 水  | パン<br>わかめスープ<br>スクランブルエッグ (511kcal)           | ごはん 中華卵スープ<br>厚揚げ入り豚キムチ炒め<br>春雨の中華サラダ (705kcal)                      |                          | ごはん 澄まし汁<br>鱈のパン粉焼きトマトソース<br>牛肉と夏野菜の金平 (646kcal)       | エネルギー:<br>1862kcal<br>たんぱく質:<br>85.0g<br>塩分:<br>8.2 g  |
| 9  | 木  | ごはん 味噌汁<br>大豆の五目煮<br>とろろ (491kcal)            | コロッケサンド・卵サラダサンド<br>冬瓜とあさりの生姜スープ プリン<br>ブロッコリーとツナの和風サラダ (725kcal)     | えび<br>海老フライ<br>&コロッケ     | なす どん<br>茄子そぼろ丼<br>澄まし汁 もずく和え (645kcal)                | エネルギー:<br>1861kcal<br>たんぱく質:<br>70.5g<br>塩分:<br>9.1 g  |
| 10 | 金  | パン<br>青梗菜と卵のスープ<br>スパゲッティサラダ (526kcal)        | ごはん 味噌汁<br>鯖の粕漬焼き じゃが芋真砂煮<br>レバニラ炒め (699kcal)                        |                          | ごはん 澄まし汁<br>鶏肉と野菜のオイスター黒酢炒め<br>トマトしらす奴 (676kcal)       | エネルギー:<br>1901kcal<br>たんぱく質:<br>79.5g<br>塩分:<br>9.4 g  |
| 11 | 土  | ごはん 味噌汁<br>高野豆腐の卵とじ<br>白菜の沢庵和え (462kcal)      | やさい みそ<br>野菜味噌ラーメン<br>焼き餃子 西瓜 (731kcal)                              |                          | ごはん 澄まし汁<br>鱈のマヨ玉チーズ焼き 南瓜サラダ<br>厚揚げと切干大根の煮物 (640kcal)  | エネルギー:<br>1833kcal<br>たんぱく質:<br>76.8g<br>塩分:<br>10.1 g |
| 12 | 日  | パン<br>キャベツとウィンナーのスープ<br>大根の胡麻ドレサラダ (451kcal)  | カレーライスゆで卵トッピング<br>モロヘイヤのさっぱり和え<br>塚田コーヒークリーム (800kcal)               |                          | ごはん 味噌汁<br>豆腐ハンバーグ 和風おろしだれ<br>茄子とピーマンの甘辛煮 (657kcal)    | エネルギー:<br>1908kcal<br>たんぱく質:<br>69.5g<br>塩分:<br>9.3 g  |
| 13 | 月  | ごはん 味噌汁<br>納豆野菜和え<br>すき昆布の炒め煮 (498kcal)       | えだまめ はん ず じろ<br>枝豆コーンごはん 澄まし汁<br>鶏肉の蜂蜜照り焼き<br>がんもと南瓜の炊き合わせ (705kcal) |                          | ごはん 味噌汁<br>ほっけの塩焼き きんぴらごぼう<br>ゴーヤの豚玉炒め (634kcal)       | エネルギー:<br>1837kcal<br>たんぱく質:<br>80.6g<br>塩分:<br>9.3 g  |
| 14 | 火  | ごはん 味噌汁<br>鰯のかば焼き風、ユカリ和え<br>小松菜の炒め物 (512kcal) | トマトとツナの冷やしうどん<br>海老カツ<br>フルーツヨーグルト和え (796kcal)                       | さば うめか に<br>鯖の梅香煮<br>味噌汁 | ごはん 澄まし汁<br>ポークチャップ じゃが芋のバター煮<br>青梗菜の華風和え (689kcal)    | エネルギー:<br>1997kcal<br>たんぱく質:<br>78.1g<br>塩分:<br>10.1 g |
| 15 | 水  | パン<br>ほうれん草と卵のスープ<br>チーズマカロニサラダ (556kcal)     | シーフードピラフ<br>ウィンナーと南瓜のミルクカレースープ<br>ブロッコリーとお豆の胡麻サラダ (688kcal)          | ポークロール                   | ごはん 味噌汁<br>揚げ鱈の南蛮漬け とうもろこし<br>豆腐の中華旨煮 (674kcal)        | エネルギー:<br>1918kcal<br>たんぱく質:<br>74.5g<br>塩分:<br>10.7 g |