



予 定 献 立 表



日付	曜日	朝 食	昼 食	代替食	夕 食	栄養価
16	日	パン とうもろこし たまご 豆苗と卵のスープ ミートボール (490kcal)	ぶたにく たにんどん 豚肉の他人丼 ツナとブロッコリーの和風サラダ す じる 澄まし汁 (696kcal)		ごはん みそしる ご飯 味噌汁 とりにく ねぎ 鶏肉のサッパリ葱おろし煮 キャベツのたらこ いた 鱈子バター炒め (702kcal)	エネルギー: 1888kcal たんぱく質: 78.4g 塩分: 10.2 g
17	月	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 なっとう しばづ 納豆柴漬け和え くるまふ し ほうあ 車麩と四宝揚げの煮物 (515kcal)	あじ かばや どん 鰺の蒲焼き丼 そうめん汁 わかめとトマトの胡麻酢和え (657kcal)		ごはん す じる ご飯 澄まし汁 チーズin豆腐ハンバーグ ひじきと薩摩揚げの炒め煮 (668kcal)	エネルギー: 1840kcal たんぱく質: 76.6g 塩分: 9.1 g
18	火	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 こうやどうふ たまご 高野豆腐の卵とじ こまつな しおこんが あ 小松菜の塩昆布和え (486kcal)	ソース焼きそば ちんげんさい とうふ 青梗菜と豆腐のスープ かに焼売 カルシウムヨーグルト (720kcal)	ソースカツ お浸し	ごはん(※汁物はつきません) かれい なす 鰺と茄子の煮物 南がサラダ えび こまつな はるさめいた 海老と小松菜の春雨炒め (662kcal)	エネルギー: 1868kcal たんぱく質: 73.2g 塩分: 10.1 g
19	水	パン やさしい 野菜スープ ポークビーンズ (529kcal)	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 グリルチキンのカレー南蛮漬け にしん きりぼしだいこん いた に 鰹と切干大根の炒め煮 (715kcal)		かにたまご かに玉丼 ちゅうか 中華スープ ツナと牛蒡の胡麻マヨサラダ (702kcal)	エネルギー: 1946kcal たんぱく質: 75.2g 塩分: 10.3 g
20	木	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 なっとう ひきわり納豆のとろろ和え ちんげんさい しおいた 青梗菜の塩炒め (515kcal)	えび 海老カツタルタルサンド・ポテトサンド にら玉スープ 塚田プリン モロヘイヤのポン酢和え (719kcal)	海老カツタルタル ポテトサラダ	ごはん す じる ご飯 澄まし汁 ほっけの塩焼き、ユカリ和え ゴーヤチャンプル (566kcal)	エネルギー: 1800kcal たんぱく質: 82.2g 塩分: 9.1 g
21	金	パン やさしい 野菜スープ マカロニサラダ (492kcal)	ごはん す じる ご飯 澄まし汁 たら たま 鰹のマヨ玉チーズ焼き なす みそいた 茄子とピーマンの味噌炒め (644kcal)		ごはん みそしる ご飯 味噌汁 ハワイアンポーク ジャガバター煮 めかぶ ながいも 雌株と長芋のねばねば和え (785kcal)	エネルギー: 1921kcal たんぱく質: 74.2g 塩分: 10.0 g
22	土	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 ぶた ぎんびらごぼう 豚とひじきの金平牛蒡 うめあ ツナとキャベツの梅和え (475kcal)	ひ とうにゆずたんたん 冷やし豆乳坦々うどん ポテトコロッケ ぶどう (684kcal)		ごはん ご飯 わかめスープ えび とうふ 海老と豆腐のチリソース炒め はるさめ 春雨のマヨネーズサラダ (707kcal)	エネルギー: 1866kcal たんぱく質: 72.4g 塩分: 9.8 g
23	日	パン やさしい 野菜スープ スクラングルエッグ (468kcal)	ポパイカレーライス かいそう 海藻サラダ つかだ ぎゅうにゅう 塚田コーヒート牛乳 (765kcal)		ごはん す じる ご飯 澄まし汁 さば やくみ ねぎ 鯖の薬味葱ダレ 南がの甘煮 なつやさしい いた 夏野菜のオイスター炒め (705kcal)	エネルギー: 1938kcal たんぱく質: 74.6g 塩分: 10.1 g
24	月	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 なっとう たくあん あ 納豆沢庵和え ようふうにびた キャベツの洋風煮浸し (502kcal)	おんたまがた どん しるもの 温玉豚キムチ丼 (※汁物はつきません) も あ 盛り合わせやっこ やわらかマンゴープリン (775kcal)		ごはん そう たまご す じる ご飯 ほうれん草と卵の澄まし汁 てん も あ 天ぷら盛り合わせ とうがん よしのに 冬瓜の吉野煮 (685kcal)	エネルギー: 1962kcal たんぱく質: 79.1g 塩分: 7.0 g
25	火	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 たまごや いそあ 卵焼き、磯和え だいこん さつまあ いた に 大根と薩摩揚げ炒め煮 (464kcal)	あさり とベーコンのトマトスパゲティ ブロッコリーとお豆の胡麻ポンサラダ ジョア (725kcal)	まぐろの トマトソースがけ	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 とりにく やさい 鶏肉と野菜のガーリックバター炒め うめ あ モロヘイヤの梅しらす和え (685kcal)	エネルギー: 1874kcal たんぱく質: 76.3g 塩分: 9.9 g
26	水	パン わかめスープ ちんげんさい たまびた 青梗菜の卵炒め (477kcal)	ごはん 夏野菜の豚汁 あかうお かすづけや ごまあ 赤魚の粕漬焼き 胡麻和え まいぼはるさめ 麻婆春雨 (691kcal)		ごはん なめこ汁 ぎゅうにく ごぼう やながわふう 牛肉と牛蒡の柳川風煮 えび すみそ あ 海老とわかめの酢味噌和え (702kcal)	エネルギー: 1870kcal たんぱく質: 73.7g 塩分: 8.4 g
27	木	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 なっとう 納豆おろし和え れんこん いた もの 蓮根とベーコンの炒め物 (529kcal)	サンドイッチ(卵・ツナ人参・フルーツ) ウィンナーと野菜のカレースープ プリン カリフラワーのマリネ (806kcal)	チキン南蛮 タルタル添え	ごはん す じる ご飯 澄まし汁 あじ 鰺のマスタードマヨネーズ焼き ひじきと枝豆の炒り豆腐 (605kcal)	エネルギー: 1940kcal たんぱく質: 74.2g 塩分: 9.9 g
28	金	パン ちゅうか 中華コーンスープ ツナと大根のサラダ (496kcal)	オムハヤシ キャベツとチーズのサラダ フルーツ (666kcal)	ポークピカタ	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 ながいも あおしそ とり や 長芋と青紫蘇の鶏つくね焼き あつあ こんぶ いた に 厚揚げとすき昆布の炒め煮 (691kcal)	エネルギー: 1853kcal たんぱく質: 65.7g 塩分: 10.5 g
29	土	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 いわし かばや かん しそ 鰯の蒲焼き缶、紫蘇のみ和え くるあ にも 車麩の煮物 (532kcal)	ひ なっとう そば 冷やし納豆とろろ蕎麦 あ なす にくみそ 揚げ茄子の肉味噌あんかけ カルシウムヨーグルト (702kcal)		ごはん す じる ご飯 澄まし汁 さば しおや かばや あまに 鯖の塩焼き 南がの甘煮 レバニラ炒め (661kcal)	エネルギー: 1895kcal たんぱく質: 83.1g 塩分: 8.2 g
30	日	パン やさしい 野菜スープ オムレツ、ほうれん草ソーテー (kcal)	シーフードピラフ もやしとハムのサラダ じゃが芋のスープ (617kcal)		ごはん す じる ご飯 澄まし汁 ぶたにく はちみつしょうがや 豚肉の蜂蜜生姜焼き わかめ ちくわ ごま す あ わかめと竹輪の胡麻酢和え (793kcal)	エネルギー: 1884kcal たんぱく質: 64.1g 塩分: 10.2 g
31	月	ごはん みそしる ご飯 味噌汁 なっとう 納豆オクラ和え だいこん しょうがに 大根とツナの生姜煮 (496kcal)	ごはん す じる ご飯 澄まし汁 ホキのパン粉焼きタルタルソース じゃが芋 はちみつ いた じゃが芋の蜂蜜マスタード炒め (67kcal)		とりにく てりやきどん 鶏肉の照焼丼 す じる もずくの澄まし汁 なす た あ がんと茄子の炊き合わせ (652kcal)	エネルギー: 1818kcal たんぱく質: 80.5g 塩分: 8.9 g