

< 7月 献立表 >

	日	月	火	水 1	木 2	金 3	土 4
朝食							
				肉じゃが 白菜のお浸し 輪切胡瓜の醤油漬け ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	トマトオムレツ クリーミーベーコンポテト キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	いわしごま生姜味 オクラとおかかの和え物 筍のり ごはん 味噌汁(ジガ仔・玉葱) 牛乳	鶏ひき肉とハーブのオープン焼 さつま芋のサラダ 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(小松菜) 牛乳
				1人当り 476 kcal 炭水化物 87.1 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 991 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.5 g	1人当り 488 kcal 炭水化物 51.4 g 蛋白質 18.2 g ナトリウム 1120 mg 脂質 24.5 g 食塩 3.0 g	1人当り 522 kcal 炭水化物 88.1 g 蛋白質 20.8 g ナトリウム 1042 mg 脂質 11.5 g 食塩 2.6 g	1人当り 543 kcal 炭水化物 62.0 g 蛋白質 23.5 g ナトリウム 1106 mg 脂質 23.3 g 食塩 2.9 g
昼食				★ きつねそば ★ 			
				きつねそば れんこんさんぴら ブルーベリーゼリー	ホッケー夜干し焼き 付)温野菜(いんげん) 春雨と絹揚げのだし煮 山羊のわさび和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	白身魚の唐揚げ 味付にんじん ほうれん草と油揚げの煮浸し 蓮根の梅肉和え ごはん すまし汁(麩)	ぎせい豆腐 かつお風味あん 付)温野菜(オクラ) 大根のごま煮 キャベツと鶏肉の中華風和え物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)
				1人当り 436 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1297 mg 脂質 6.2 g 食塩 3.3 g	1人当り 381 kcal 炭水化物 68.7 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 874 mg 脂質 5.3 g 食塩 2.2 g	1人当り 442 kcal 炭水化物 80.5 g 蛋白質 14.8 g ナトリウム 976 mg 脂質 7.9 g 食塩 2.5 g	1人当り 419 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 13.0 g ナトリウム 861 mg 脂質 8.9 g 食塩 2.1 g
夕食							
				メバル塩焼き 付)温野菜(平杓) 冬瓜と油麩の煮物 おくらひじきクコの実和え ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	タンドリーチキン 付)温野菜(ブロッコリー) 野菜ビーフン セロリのピクルス ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	豚肉とにんにくの芽の炒め物 かぼちゃの煮物 菜の花のおひたし ごはん 味噌汁(白菜)	さばの照焼き 付)甘酢生姜 チンゲン菜のピーナッツ和え 五目金平 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)
				1人当り 385 kcal 炭水化物 67.8 g 蛋白質 20.1 g ナトリウム 725 mg 脂質 4.7 g 食塩 1.8 g	1人当り 489 kcal 炭水化物 75.4 g 蛋白質 19.2 g ナトリウム 820 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.0 g	1人当り 549 kcal 炭水化物 84.2 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 977 mg 脂質 18.5 g 食塩 2.5 g	1人当り 448 kcal 炭水化物 70.4 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 772 mg 脂質 11.5 g 食塩 2.0 g
合計				1人当り 1297 kcal 炭水化物 234.7 g 蛋白質 50.6 g ナトリウム 3013 mg 脂質 20.8 g 食塩 7.6 g	1人当り 1358 kcal 炭水化物 195.5 g 蛋白質 53.6 g ナトリウム 2814 mg 脂質 43.1 g 食塩 7.2 g	1人当り 1513 kcal 炭水化物 252.8 g 蛋白質 52.1 g ナトリウム 2995 mg 脂質 37.9 g 食塩 7.6 g	1人当り 1410 kcal 炭水化物 208.7 g 蛋白質 53.3 g ナトリウム 2739 mg 脂質 43.7 g 食塩 7.0 g

< 7月 献立表 >

	日 5	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11
朝食							
	南瓜の織部寄せ モロヘイヤの辛子和え うずら豆 ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	豆腐の肉味噌餡包み ほうれん草の胡麻浸し わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	ツナ&マヨオムレツ 付)ケチャップ さつま芋と3種豆のサラダ 角切昆布 ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	がんもの含め煮 小松菜の和え物 のり佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	薄切りソーセージ 付)ケチャップ 野菜とベーコンの炒め物 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳	枝豆のふわふわ豆腐 スノーマ具沢山ソース すだちおろし ささがきごぼうサラダ あみの甘露煮 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	ベーコンエッグ風 付)ケチャップ 北海道産かぼちゃのクリーム仕立 大根のバジルサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳
	I栄養 - 545 kcal 炭水化物 92.9 g 蛋白質 18.9 g ナトリウム 863 mg 脂質 13.3 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 528 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 18.7 g ナトリウム 1072 mg 脂質 15.3 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 576 kcal 炭水化物 86.4 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 1048 mg 脂質 19.2 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 463 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 1169 mg 脂質 11.3 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 457 kcal 炭水化物 42.9 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1297 mg 脂質 24.9 g 食塩 3.5 g	I栄養 - 555 kcal 炭水化物 86.1 g 蛋白質 18.8 g ナトリウム 1159 mg 脂質 17.4 g 食塩 2.9 g	I栄養 - 506 kcal 炭水化物 51.5 g 蛋白質 18.3 g ナトリウム 1116 mg 脂質 26.6 g 食塩 2.9 g
		★ 七夕 ★		★ 親子丼 ★			
昼食							
	鶏唐揚げ甘酢あん 付)温野菜(ブロッコリー) うの花 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじ照焼き 付)温野菜(いんげん) おかず豆 湯葉入りチンゲン菜 ごはん 味噌汁(麩)	天ぷら盛り合わせ そうめん おくらの湯葉和え 水まんじゅう ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	ほっけのにんにく醤油 付)温野菜(オクラ) ぜんまい煮 ほうれん草と白菜の生姜醤油 ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	鶏そぼろ丼 いんげんの和え物 洋梨スライス 味噌汁(茄子・もやし) ごはん すまし汁(小松菜)	シェフのこだわりハンバーグ トマトソース 付)温野菜(ブロッコリー) ジャーマンポテト シーフレッシュサラダ ごはん すまし汁(小松菜)	さび生姜煮 付)温野菜(いんげん) 豆乳しっとり卵の花 人参しりしり ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)
	I栄養 - 507 kcal 炭水化物 86.8 g 蛋白質 13.2 g ナトリウム 1210 mg 脂質 12.3 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 402 kcal 炭水化物 73.6 g 蛋白質 19.2 g ナトリウム 803 mg 脂質 5.0 g 食塩 2.0 g	I栄養 - 565 kcal 炭水化物 95.1 g 蛋白質 15.8 g ナトリウム 1368 mg 脂質 12.1 g 食塩 3.5 g	I栄養 - 354 kcal 炭水化物 70.2 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 957 mg 脂質 2.3 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 424 kcal 炭水化物 75.1 g 蛋白質 14.7 g ナトリウム 947 mg 脂質 8.2 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 529 kcal 炭水化物 80.7 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1121 mg 脂質 17.1 g 食塩 3.0 g	I栄養 - 419 kcal 炭水化物 70.6 g 蛋白質 17.4 g ナトリウム 737 mg 脂質 7.7 g 食塩 1.9 g
夕食							
	たらふくニエル タルタルソース 付)温野菜(菜の花) 茄子の煮びたし ポテトサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	ポークチャップ 付)温野菜(イリアンmix) キャベツとソーセージの炒め物 マカロニサラダ ごはん コンソメスープ(小松菜)	ホキの幽庵焼き 付)甘酢生姜 ハーブとブロッコリーのガーリック和え 平春雨と木耳のオイスター炒め ごはん 味噌汁(豆腐・大根葉)	チキンのハーブ焼き 付)温野菜(イリアンmix) カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん すまし汁(わかめ・湯葉)	さわら塩焼き 付)温野菜(菜の花) 里芋の含め煮 コールスローサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	さんまかつお節煮 付)温野菜(平卵) いか団子の煮物 春雨の梅酢和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	味噌焼きチキン 付)温野菜(菜の花) キャベツとウイナのソテー カレー風味 若布とオクラと和んぼのお浸し ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)
	I栄養 - 415 kcal 炭水化物 71.6 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 896 mg 脂質 9.9 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 437 kcal 炭水化物 74.5 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 962 mg 脂質 10.7 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 400 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 16.5 g ナトリウム 904 mg 脂質 4.7 g 食塩 2.3 g	I栄養 - 555 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 24.4 g ナトリウム 1119 mg 脂質 19.1 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 429 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 17.1 g ナトリウム 875 mg 脂質 9.4 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 446 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 16.1 g ナトリウム 981 mg 脂質 9.1 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 458 kcal 炭水化物 69.6 g 蛋白質 19.0 g ナトリウム 1056 mg 脂質 13.0 g 食塩 2.8 g
I栄養 - 1467 kcal 炭水化物 251.3 g 蛋白質 45.8 g ナトリウム 2969 mg 脂質 35.5 g 食塩 7.6 g	I栄養 - 1367 kcal 炭水化物 233.6 g 蛋白質 51.6 g ナトリウム 2837 mg 脂質 31.0 g 食塩 7.1 g	I栄養 - 1541 kcal 炭水化物 256.7 g 蛋白質 51.9 g ナトリウム 3320 mg 脂質 36.0 g 食塩 8.5 g	I栄養 - 1372 kcal 炭水化物 223.9 g 蛋白質 54.9 g ナトリウム 3245 mg 脂質 32.7 g 食塩 8.1 g	I栄養 - 1310 kcal 炭水化物 195.2 g 蛋白質 50.1 g ナトリウム 3119 mg 脂質 42.5 g 食塩 8.1 g	I栄養 - 1530 kcal 炭水化物 245.7 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 3261 mg 脂質 43.6 g 食塩 8.4 g	I栄養 - 1383 kcal 炭水化物 191.7 g 蛋白質 54.7 g ナトリウム 2909 mg 脂質 47.3 g 食塩 7.6 g	
合計							

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 7月 献立表 >

	日 12	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18
朝食							
	はんぺんチーズのせ焼き はるさめサラダ 大根葉油揚げ ごはん 味噌汁(白菜) 牛乳	さつまあげと野菜の煮物 菜の花のからし和え おからサラダ ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	目玉焼風まるオムレツ 付)しょうゆ 海藻サラダ しば漬け ごはん 味噌汁(かぶ) 牛乳	高野豆腐の含め煮 キャベツとコーンのおかか和え あさりと昆布の煮物 ごはん 味噌汁(玉ねぎ) 牛乳	アンサンブルエッグ 付)ケチャップ マカロニトマトソース 白菜とルッコラのサラダ パン コンソメスープ(かぶ) 牛乳	鶏つくね(てりやき味) 野菜ビーフン おくらひじきクコの美和え ごはん パン 味噌汁(麩) 牛乳	皮なしウインナー 付)ケチャップ カリフラワーのクリーム煮 玉葱と人参のマリネ パン コンソメスープ(ズッキーニ) 牛乳
	1人分 529 kcal 炭水化物 91.9 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1400 mg 脂質 11.6 g 食塩 3.5 g	1人分 535 kcal 炭水化物 87.7 g 蛋白質 18.6 g ナトリウム 1052 mg 脂質 14.7 g 食塩 2.6 g	1人分 438 kcal 炭水化物 80.0 g 蛋白質 14.5 g ナトリウム 1034 mg 脂質 9.0 g 食塩 2.5 g	1人分 473 kcal 炭水化物 81.2 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 895 mg 脂質 10.9 g 食塩 2.3 g	1人分 491 kcal 炭水化物 54.6 g 蛋白質 16.8 g ナトリウム 1024 mg 脂質 24.7 g 食塩 2.8 g	1人分 551 kcal 炭水化物 91.3 g 蛋白質 18.4 g ナトリウム 1252 mg 脂質 14.9 g 食塩 3.1 g	1人分 455 kcal 炭水化物 49.6 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1056 mg 脂質 22.2 g 食塩 2.9 g
★ 冷やし中華 ★							★ 夏野菜カレー ★
昼食							
	さわら幽庵煮 付)甘酢生姜 麩チャンプルー もずく ごはん 味噌汁(汁がけ・玉葱)	チキンカツ 付)中濃ソース 付)温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘ) 豆腐干の中華あんかけ 金平ごぼう ごはん すまし汁(麩)	カレイの甘酢あんかけ 付)温野菜(いんげん) 春菊の中華和え 油揚げとザーサイの煮物 ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	冷やし中華(ごまだれ) 焼餃子 パイナップル	ニシン塩焼き 付)温野菜(いんげん) かに風味サラダ 切り昆布とさつま揚げの煮物 ごはん 味噌汁(小松菜)	夏野菜カレー キャベツのマリネサラダ *カットゼリー(サイダー風) コンソメスープ(コーン)	メバル照り焼き 付)甘酢生姜 春雨の甘辛炒め うまい菜のわさび和え ごはん 味噌汁(玉ねぎ)
	1人分 398 kcal 炭水化物 72.8 g 蛋白質 15.4 g ナトリウム 938 mg 脂質 6.1 g 食塩 2.4 g	1人分 532 kcal 炭水化物 83.2 g 蛋白質 16.2 g ナトリウム 1228 mg 脂質 16.0 g 食塩 3.2 g	1人分 435 kcal 炭水化物 75.5 g 蛋白質 16.4 g ナトリウム 1065 mg 脂質 8.5 g 食塩 2.6 g	1人分 546 kcal 炭水化物 84.8 g 蛋白質 19.8 g ナトリウム 1913 mg 脂質 12.9 g 食塩 4.9 g	1人分 489 kcal 炭水化物 73.0 g 蛋白質 19.6 g ナトリウム 1120 mg 脂質 15.0 g 食塩 2.8 g	1人分 519 kcal 炭水化物 88.4 g 蛋白質 10.0 g ナトリウム 1095 mg 脂質 15.3 g 食塩 2.8 g	1人分 398 kcal 炭水化物 75.7 g 蛋白質 14.6 g ナトリウム 1112 mg 脂質 5.1 g 食塩 2.8 g
夕食							
	厚揚げとベーコンのクリーム煮 かぼちゃいとこ煮 マカロニと野菜のサラダ ごはん すまし汁(かぶ)	たらごま油かけ 付)温野菜(ﾌﾞﾗﾝｺ) さつま芋の甘煮 ひじきの酢の物 ごはん 味噌汁(小松菜)	肉団子 デミスタードソース 付)温野菜(ｲﾀﾘｱmix) ほうれん草のソテー ペンネホワイトソース和え ごはん コンソメスープ(ｷﾉｺ・ｺﾝｼﾞﾝ)	赤魚煮付 付)温野菜(平ｷ) 大根の鶏そぼろあん 蓮根の梅肉和え ごはん 味噌汁(さつまいも)	豚肉の生姜風味 付)温野菜(ﾌﾞﾛｯｺﾘ) じゃがいもの煮物 なます ごはん すまし汁(豆腐・大根葉)	イワシ梅煮 付)温野菜(ｷﾞﾝｼﾞﾝ) 竹輪と人参と大根の煮物 さつま芋のサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	チキンの塩焼き 味付じゃがいも えび団子と野菜の炒め煮 菜の花のお浸し ごはん すまし汁(卵)
	1人分 445 kcal 炭水化物 87.5 g 蛋白質 9.2 g ナトリウム 910 mg 脂質 7.4 g 食塩 2.4 g	1人分 415 kcal 炭水化物 85.0 g 蛋白質 15.1 g ナトリウム 811 mg 脂質 2.9 g 食塩 2.0 g	1人分 467 kcal 炭水化物 78.9 g 蛋白質 13.7 g ナトリウム 831 mg 脂質 11.9 g 食塩 2.2 g	1人分 378 kcal 炭水化物 78.7 g 蛋白質 12.9 g ナトリウム 983 mg 脂質 2.4 g 食塩 2.5 g	1人分 436 kcal 炭水化物 80.8 g 蛋白質 15.0 g ナトリウム 1216 mg 脂質 6.6 g 食塩 3.1 g	1人分 491 kcal 炭水化物 92.7 g 蛋白質 17.7 g ナトリウム 1007 mg 脂質 7.2 g 食塩 2.5 g	1人分 515 kcal 炭水化物 71.2 g 蛋白質 24.3 g ナトリウム 1325 mg 脂質 16.2 g 食塩 3.4 g
1人分 1372 kcal 炭水化物 252.2 g 蛋白質 43.2 g ナトリウム 3248 mg 脂質 25.1 g 食塩 8.3 g	1人分 1482 kcal 炭水化物 255.9 g 蛋白質 49.9 g ナトリウム 3091 mg 脂質 33.6 g 食塩 7.8 g	1人分 1340 kcal 炭水化物 234.4 g 蛋白質 44.6 g ナトリウム 2930 mg 脂質 29.4 g 食塩 7.3 g	1人分 1397 kcal 炭水化物 244.7 g 蛋白質 51.1 g ナトリウム 3791 mg 脂質 26.2 g 食塩 9.7 g	1人分 1416 kcal 炭水化物 208.4 g 蛋白質 51.4 g ナトリウム 3360 mg 脂質 46.3 g 食塩 8.7 g	1人分 1561 kcal 炭水化物 272.4 g 蛋白質 46.1 g ナトリウム 3354 mg 脂質 37.4 g 食塩 8.4 g	1人分 1368 kcal 炭水化物 196.5 g 蛋白質 56.6 g ナトリウム 3493 mg 脂質 43.5 g 食塩 9.1 g	
合計							

< 7月 献立表 >

	日 19	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25
朝食							
	あおさ揚げの昆布仕立てあん うの花 シーフレッシュサラダ ごはん 味噌汁(キャベツ) 牛乳	厚揚げのおかか煮 ほうれん草の胡麻浸し しそ昆布 ごはん 味噌汁(大根・大根菜) 牛乳	チキンピカタ 付)ケチャップ 北海道産かぼちゃのクリーム仕立 セロリのピクルス ごはん 味噌汁(茄子・もやし) 牛乳	和風きんぴら包み焼き ほうれん草のおろし和え 椎茸佃煮 ごはん 味噌汁(麩) 牛乳	チーズソースオムレツ 付)ケチャップ チンゲンサイのクリーム煮 キャベツと人参のサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	三角厚揚げの煮物 菜の花ごま和え 白花豆 ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん) 牛乳	豆ともち麦の豆乳仕立て 野菜とベーコンの炒め物 ツナマヨコーン パン コンソメスープ(イタリア野菜) 牛乳
	1レキ* - 560 kcal 炭水化物 85.7 g 蛋白質 18.3 g 脂肪 17.9 g ナトリウム 1094 mg 食塩 2.7 g	1レキ* - 485 kcal 炭水化物 83.6 g 蛋白質 16.4 g 脂肪 12.0 g ナトリウム 934 mg 食塩 2.3 g	1レキ* - 548 kcal 炭水化物 90.2 g 蛋白質 18.1 g 脂肪 15.0 g ナトリウム 954 mg 食塩 2.4 g	1レキ* - 498 kcal 炭水化物 82.1 g 蛋白質 18.6 g 脂肪 12.7 g ナトリウム 819 mg 食塩 2.0 g	1レキ* - 458 kcal 炭水化物 51.6 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 21.6 g ナトリウム 1293 mg 食塩 3.4 g	1レキ* - 517 kcal 炭水化物 93.3 g 蛋白質 16.9 g 脂肪 11.7 g ナトリウム 821 mg 食塩 2.0 g	1レキ* - 496 kcal 炭水化物 51.9 g 蛋白質 20.5 g 脂肪 24.0 g ナトリウム 1135 mg 食塩 3.0 g
			★ 牛丼 ★		★ カレー南蛮うどん ★		
昼食							
	メンチカツ 付)中濃ソース 味付にんじん 揚げしんじょうと茄子の煮物 小松菜と油揚げのお浸し ごはん すまし汁(麩)	サワラ塩麹焼き 付)甘酢生姜 冬瓜と油麩の煮物 いんげんと白きくらげのナムル 赤飯 味噌汁(わかめ・湯葉)	牛丼 ひじきの煮物 湯葉入りチンゲン菜 味噌汁(ジャガイモ・玉葱)	サバ塩焼き 付)温野菜(わか) おかず豆 だし巻き玉子 ごはん 味噌汁(白菜)	カレー南蛮うどん 小松菜の和え物 マンゴーダイスカット	白身魚フライ 付)中濃ソース 付)温野菜(いんげん) 白菜のお浸し れんこん金平 ごはん すまし汁(卵)	かに玉 平春雨と木耳のオムレツ炒め わかめと長芋のみぞれ和え ごはん 中華スープ(小松菜)
	1レキ* - 580 kcal 炭水化物 84.0 g 蛋白質 12.9 g 脂肪 22.2 g ナトリウム 1265 mg 食塩 3.3 g	1レキ* - 441 kcal 炭水化物 74.4 g 蛋白質 18.9 g 脂肪 8.9 g ナトリウム 1182 mg 食塩 3.0 g	1レキ* - 582 kcal 炭水化物 81.7 g 蛋白質 17.2 g 脂肪 24.1 g ナトリウム 1335 mg 食塩 3.3 g	1レキ* - 430 kcal 炭水化物 71.9 g 蛋白質 22.2 g 脂肪 7.0 g ナトリウム 1221 mg 食塩 3.1 g	1レキ* - 474 kcal 炭水化物 80.1 g 蛋白質 12.7 g 脂肪 13.2 g ナトリウム 1927 mg 食塩 4.9 g	1レキ* - 404 kcal 炭水化物 79.8 g 蛋白質 12.3 g 脂肪 4.7 g ナトリウム 1005 mg 食塩 2.6 g	1レキ* - 430 kcal 炭水化物 77.2 g 蛋白質 12.1 g 脂肪 9.4 g ナトリウム 1304 mg 食塩 3.4 g
夕食							
	ニンジン生姜煮 付)温野菜(わか) かぼちゃの鶏そぼろあん かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(きのこ・にんじん)	麻婆春雨 さつま芋と3種豆のサラダ 五目金平 ごはん 中華スープ(ズッキーニ)	白身魚の蒲焼き 付)温野菜(平竹) カリフラワーの唐揚げ わかめと胡瓜の酢の物(しらす) ごはん 味噌汁(小松菜)	肉団子の酢豚風 ぜんまい煮 若布とオクラとモロヘイヤのお浸し ごはん 中華スープ(イタリア野菜)	めばる袖庵焼き 付)温野菜(平竹) かぼちゃの煮物 ベーコンとブロッコリーのガーリック和え ごはん すまし汁(豆腐・大根菜)	鶏肉とごぼうの旨煮 ほうれん草と油揚げの煮浸し マカロニサラダ ごはん 味噌汁(玉ねぎ)	あじの和風バターソース 付)温野菜(キャベツ) 鶏そぼろとチンゲン菜の中華あん おくらの湯葉和え ごはん 味噌汁(茄子・もやし)
	1レキ* - 412 kcal 炭水化物 75.7 g 蛋白質 13.7 g 脂肪 7.8 g ナトリウム 885 mg 食塩 2.3 g	1レキ* - 453 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 11.8 g 脂肪 7.7 g ナトリウム 965 mg 食塩 2.6 g	1レキ* - 449 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 13.8 g 脂肪 8.6 g ナトリウム 1032 mg 食塩 2.6 g	1レキ* - 423 kcal 炭水化物 85.6 g 蛋白質 10.3 g 脂肪 5.9 g ナトリウム 1212 mg 食塩 3.1 g	1レキ* - 404 kcal 炭水化物 76.7 g 蛋白質 17.5 g 脂肪 4.3 g ナトリウム 843 mg 食塩 2.2 g	1レキ* - 482 kcal 炭水化物 75.2 g 蛋白質 18.8 g 脂肪 12.4 g ナトリウム 864 mg 食塩 2.2 g	1レキ* - 421 kcal 炭水化物 72.1 g 蛋白質 19.2 g 脂肪 7.9 g ナトリウム 881 mg 食塩 2.2 g
合計	1レキ* - 1552 kcal 炭水化物 245.4 g 蛋白質 44.9 g 脂肪 47.9 g ナトリウム 3244 mg 食塩 8.3 g	1レキ* - 1379 kcal 炭水化物 244.7 g 蛋白質 47.1 g 脂肪 28.6 g ナトリウム 3081 mg 食塩 7.9 g	1レキ* - 1579 kcal 炭水化物 253.8 g 蛋白質 49.1 g 脂肪 47.7 g ナトリウム 3321 mg 食塩 8.3 g	1レキ* - 1351 kcal 炭水化物 239.6 g 蛋白質 51.1 g 脂肪 25.6 g ナトリウム 3252 mg 食塩 8.2 g	1レキ* - 1336 kcal 炭水化物 208.4 g 蛋白質 47.4 g 脂肪 39.1 g ナトリウム 4063 mg 食塩 10.5 g	1レキ* - 1403 kcal 炭水化物 248.3 g 蛋白質 48.0 g 脂肪 28.8 g ナトリウム 2690 mg 食塩 6.8 g	1レキ* - 1347 kcal 炭水化物 201.2 g 蛋白質 51.8 g 脂肪 41.3 g ナトリウム 3320 mg 食塩 8.6 g

諸般の事情により献立が変更になる可能性があります。ご了承くださいませ。

< 7月 献立表 >

	日 26	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土
朝食							
	豆腐入りナゲット 付)ケチャップ ほうれん草と白菜の生姜醤油 黒豆黒みつ煮 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	竹輪の炒め煮 菜の花とキャベツのわさび和え 子持ち木耳 ごはん 味噌汁(さつまいも) 牛乳	ハム野菜炒め 切干し大根 ささがきごぼうサラダ ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉) 牛乳	ミトホール(柚子おろし) うまい菜のわさび和え 山椒昆布 ごはん 味噌汁(じゃがいも・玉葱) 牛乳	半熟風プレーンオムレツ 付)ケチャップ キャベツとウインナーのチリカレー風味 セロリのマリネサラダ パン コンソメスープ(コーン) 牛乳	お魚ボール 里芋の鶏そぼろ煮 きゅうりと中華くらげの和え物 ごはん 味噌汁(大根・大根葉) 牛乳	
	I栄養 - 580 kcal 炭水化物 89.5 g 蛋白質 20.7 g 脂肪 17.4 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 558 kcal 炭水化物 86.2 g 蛋白質 15.9 g 脂肪 19.4 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 483 kcal 炭水化物 81.9 g 蛋白質 16.1 g 脂肪 12.9 g 食塩 2.1 g	I栄養 - 518 kcal 炭水化物 86.8 g 蛋白質 19.4 g 脂肪 12.7 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 422 kcal 炭水化物 48.4 g 蛋白質 16.6 g 脂肪 19.4 g 食塩 3.4 g	I栄養 - 534 kcal 炭水化物 86.7 g 蛋白質 17.6 g 脂肪 15.2 g 食塩 2.8 g	
★ 土用の丑の日 ★							
昼食							
	ぎざみ饅頭 冬瓜の煮物 しば漬け すまし汁(麩)	牛肉入りコロッケ 付)中濃ソース 付)温野菜(オクラ) 茄子の彩り中華ドレッシング 人参しりしり ごはん 味噌汁(大根・大根葉)	赤魚の粕漬焼き 付)甘酢生姜 五目煮豆 ほうれん草の紫蘇の実和え ごはん 味噌汁(かぶ)	マス旨塩焼 付)温野菜(菜の花) 切り昆布とさつま揚げの煮物 ささげのお浸し ごはん 味噌汁(茄子・もやし)	とんかつ 付)中濃ソース 付)温野菜(イタリアンmix) カリフラワーのクリーム煮 ギュッと完熟味いりんご ごはん 味噌汁(わかめ・湯葉)	ナポリタン かに風味サラダ 黄桃入りミルクプリン コンソメスープ(キノコ・コンジヤク)	
	I栄養 - 454 kcal 炭水化物 67.9 g 蛋白質 18.5 g 脂肪 12.9 g 食塩 2.5 g	I栄養 - 511 kcal 炭水化物 88.5 g 蛋白質 9.2 g 脂肪 14.4 g 食塩 2.3 g	I栄養 - 410 kcal 炭水化物 76.3 g 蛋白質 17.4 g 脂肪 4.7 g 食塩 2.7 g	I栄養 - 371 kcal 炭水化物 71.4 g 蛋白質 19.3 g 脂肪 2.9 g 食塩 2.8 g	I栄養 - 568 kcal 炭水化物 88.2 g 蛋白質 15.1 g 脂肪 18.5 g 食塩 2.0 g	I栄養 - 515 kcal 炭水化物 68.6 g 蛋白質 12.0 g 脂肪 20.6 g 食塩 5.3 g	
夕食							
	鶏肉と野菜のホワイトソース煮 カレービーフン 枝豆とコーンのカラフルマリネ ごはん コンソメスープ(ズッキーニ)	イワシ生姜煮 付)温野菜(いんげん) さつま揚げの煮物 もずく ごはん すまし汁(きのこ・にんじん)	合鴨団子と野菜の煮物 彩り野菜ピクルス 豆乳しつとり卵の花 ごはん 中華スープ(小松菜)	豆腐チャンプルー さつま芋の甘煮 おぐらの胡麻和え ごはん すまし汁(麩)	あじ南蛮タレ 付)温野菜(平杓) じゃがいもの煮物 かぶと大根の浅漬け ごはん 味噌汁(ほうれん草)	麻婆茄子 春菊の中華和え 春巻き ごはん 中華スープ(白菜)	
	I栄養 - 482 kcal 炭水化物 82.8 g 蛋白質 13.9 g 脂肪 11.4 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 381 kcal 炭水化物 75.6 g 蛋白質 15.4 g 脂肪 3.6 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 367 kcal 炭水化物 74.6 g 蛋白質 8.5 g 脂肪 5.0 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 422 kcal 炭水化物 85.5 g 蛋白質 9.5 g 脂肪 5.9 g 食塩 2.4 g	I栄養 - 396 kcal 炭水化物 79.3 g 蛋白質 15.5 g 脂肪 3.3 g 食塩 2.2 g	I栄養 - 467 kcal 炭水化物 77.7 g 蛋白質 14.8 g 脂肪 12.3 g 食塩 3.0 g	
合計 I栄養 - 1516 kcal 炭水化物 240.2 g 蛋白質 53.1 g 脂肪 41.7 g 食塩 7.1 g	合計 I栄養 - 1450 kcal 炭水化物 250.3 g 蛋白質 40.5 g 脂肪 37.4 g 食塩 7.4 g	合計 I栄養 - 1260 kcal 炭水化物 232.8 g 蛋白質 42.0 g 脂肪 22.6 g 食塩 7.2 g	合計 I栄養 - 1311 kcal 炭水化物 243.7 g 蛋白質 48.2 g 脂肪 21.5 g 食塩 8.0 g	合計 I栄養 - 1386 kcal 炭水化物 215.9 g 蛋白質 47.2 g 脂肪 41.2 g 食塩 7.6 g	合計 I栄養 - 1516 kcal 炭水化物 233.0 g 蛋白質 44.4 g 脂肪 48.1 g 食塩 11.1 g		