

週間献立表



	8月 6日 (日)	8月 7日 (月)	8月 8日 (火)	8月 9日 (水)	8月 10日 (木)	8月 11日 (金)	8月 12日 (土)
朝	ご飯 味噌汁 ごぼう・わかめ さつま揚げの生姜炒め (玉ねぎ・にら・人参)	ご飯 味噌汁 大根・大根の葉 茄子と落の土佐煮 (小揚げ・人参)	ご飯 味噌汁 白菜・絹さや 目玉焼き 付)魚肉ソーセージ炒め	ご飯 味噌汁 大根・えのき 茄子とえびの炒め物 (黄ピーマン・人参・玉ねぎ)	ご飯 味噌汁 チンゲン菜・玉ねぎ 鮭の塩焼き 付)ピーマンと人参炒め	ご飯 味噌汁 あさり・菜の花 さつま芋の金平炒め煮 (さつま揚げ・人参)	ご飯 味噌汁 豆苗・南瓜 オムレツ〜ケチャップかけ〜 付)チンゲン菜とベーコン炒め
食	塩辛 漬物 カゴメビフィズス	長芋の和サラダ 漬物 牛乳	湯葉と昆布の彩り和え 漬物 牛乳	ところてん 梅干し	塩麴金平 漬物 エリー	オクラと湯葉のお浸し 漬物 エリー	ひきわり納豆 漬物 牛乳
昼	ご飯 味噌汁 小ねぎ・とろろ昆布 赤魚の香り味噌焼き 付)アスパラとコーンの炒め ほうれん草のわさび風味塩昆布和え (板かまぼこ)	ご飯 味噌汁 南瓜・みつ葉 春巻〜甘酢あん添え〜 (玉ねぎ・人参・ピーマン)	ウインナー入りカレー スープ ベーコン・しろ菜 海藻とビーフンの中華サラダ (コーン・ツナ・レタス)	ブルーベリージャムサンド/ミニクロワッサン 野菜スープ 卵・じゃが芋他 ささ身サラダ (キャベツ・ミックスベジタブル)	冷やしとろろ蕎麦 ソフト豆腐のキムチ冷奴 (きざみ海苔・小ねぎ)	赤飯 味噌汁 わかめ・長ネギ ホッケのみりん漬け焼き 付)大根なめ茸和え 揚げ出し豆腐 (小ねぎ・おろし生姜)	ソース焼きそば 味噌汁 小松菜・とろろ昆布 カリフラワーとアボカドのサラダ (貝割れ大根・ミニトマト)
食	りんご缶	みかん缶	ぶどうゼリー	牛乳 黄桃缶	パイン缶	キウイフルーツ	豆乳ココアムース
夕	ご飯 味噌汁 厚揚げ・にら 鶏肉の塩鍋風 (白菜・椎茸・花形人参)	ご飯 味噌汁 うずまき麩・舞茸 厚揚げと豚ひき肉のピリ辛しょう油炒め (キャベツ・玉ねぎ他)	ご飯 味噌汁 えのき・長ネギ 鶏ごぼうすり身のめんつゆ煮 (かぼちゃ・さやいんげん・竹の子他)	ご飯 味噌汁 しめじ・ふのり めばるの青のり焼き 付)かぼちゃ	ツナマヨおにぎり/わかめおにぎり 味噌汁 キャベツ・人参 野菜かき揚げ 付)スナップえんどう	ご飯 味噌汁 小町麩・もやし 鶏肉の香草焼き 付)キャベツ	ご飯 味噌汁 ほうれん草・人参 かれいの煮付け 付)かぼちゃ、小ねぎ
食	たこと胡瓜の和え物 (貝割れ大根・赤ピーマン)	さば水煮缶のめた和え (ほうれん草・わかめ・人参)	かぶと胡瓜の酢の物 (かにかま)	アスパラバター醤油炒め (ハム・水菜・玉ねぎ)	もずく酢 (むき枝豆)	ひじきとごぼうの炒り煮 (ちくわ・人参)	小松菜と豆プラスの炒め (赤ピーマン・玉ねぎ)
栄養価	エネルギー 1337 kcal たんぱく質 53.7 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 11.6 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 44.5 g 脂質 45.1 g 食塩相当量 8.3 g	エネルギー 1645 kcal たんぱく質 45.0 g 脂質 42.7 g 食塩相当量 11.9 g	エネルギー 1608 kcal たんぱく質 58.5 g 脂質 47.1 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1223 kcal たんぱく質 36.0 g 脂質 21.0 g 食塩相当量 9.4 g	エネルギー 1546 kcal たんぱく質 54.3 g 脂質 30.2 g 食塩相当量 9.1 g	エネルギー 1651 kcal たんぱく質 56.3 g 脂質 51.3 g 食塩相当量 11.2 g
野菜	256 g	303 g	217 g	238 g	104 g	310 g	234 g
備考						山の日	

*材料の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。