



# 週間献立表



	7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)	7月7日(日)
朝	御飯 肉団子のクリーム煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大根のそぼろあんかけ 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切り昆布の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の中華炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	パン 小規模 御飯 じゃが芋の明太マヨ炒め シロム みそ汁 乳製品
昼	赤飯 鶏天 白菜の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のくわ焼 揚げ出し豆腐 フルーツ すまし汁	御飯 魚の生姜煮(サバ) カニカマとテンゲサイの炒め フルーツ 豚汁	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 がんもの含め煮 漬物 すまし汁	冷し中華 焼売 エビと五子のフリソース おにぎり	御飯 魚のタルタル焼 里芋の煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 魚のおろしがけ ごぼうのピリ辛炒め 漬物 けんちん汁
夕	御飯 干草焼き もやしの塩炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の山椒焼(サバ) 南瓜の煮物 漬物 味噌汁	御飯 筑前煮 茄子の南蛮酢 漬物 すまし汁	御飯 白身魚カムエールフリソース ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き じゃが芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の五目炒め もやしの中華サラダ 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 白菜の煮浸し フルーツ すまし汁
日計	1744kcal タバク:64.1g 脂質:42.0g 食繊維:11.8g 鉄:5.4mg 食塩相:7.3g	1595kcal タバク:55.1g 脂質:40.6g 食繊維:11.2g 鉄:4.9mg 食塩相:6.8g	1699kcal タバク:50.9g 脂質:54.1g 食繊維:12.8g 鉄:5.2mg 食塩相:7.2g	1719kcal タバク:61.6g 脂質:52.6g 食繊維:11.4g 鉄:5.1mg 食塩相:6.9g	1559kcal タバク:51.8g 脂質:37.5g 食繊維:13.5g 鉄:4.0mg 食塩相:4.9g	1620kcal タバク:58.9g 脂質:48.8g 食繊維:7.7g 鉄:4.4mg 食塩相:6.9g	1532kcal タバク:52.9g 脂質:42.8g 食繊維:9.7g 鉄:3.6mg 食塩相:7.6g



# 週間献立表



	7月8日(月)	7月9日(火)	7月10日(水)	7月11日(木)	7月12日(金)	7月13日(土)	7月14日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(鮭) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とじ みそ 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん 小松菜とハムのソテー ジャム みそ汁 乳製品
昼	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 七夕うどん デザート	エビピラフ(炊き込み) ほうれん草ときのこのガーリック炒め ポテトサラダ コンスープ	御飯 松風焼き 煮込み フルーツ 味噌汁	御飯 家常豆腐 春巻 いんげんのごま和え 中華スープ	きつねうどん 天ぷら ブロッコリーサラダ おにぎり	御飯 豚肉の胡麻漬け焼き 根菜煮 とろろ天 すまし汁	御飯 魚のしょうが餡かけ 漬物 もやしのサラダ 味噌汁
夕	御飯 肉じゃが ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼(サバ) 里芋の味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のクリームソース カリフラワーのソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 照り焼きハンバーグ ほうれん草の柚香和え 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のネギソース しいたけのマヨポン炒め フルーツ 味噌汁	御飯 白身フライ オーロラソース 野菜のコンソメ煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 塩麻婆豆腐 フルーツ 中華スープ
日計	エネルギー:1710kcal タンパク:50.9g 脂質:46.6g 食繊維:19.7g 鉄:5.2mg 食塩相:6.7g	エネルギー:1395kcal タンパク:47.7g 脂質:32.3g 食繊維:8.9g 鉄:4.4mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1571kcal タンパク:64.3g 脂質:40.2g 食繊維:10.7g 鉄:5.3mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1764kcal タンパク:53.0g 脂質:54.5g 食繊維:12.7g 鉄:6.3mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1631kcal タンパク:57.8g 脂質:41.4g 食繊維:10.5g 鉄:4.2mg 食塩相:7.3g	エネルギー:1628kcal タンパク:53.2g 脂質:42.5g 食繊維:9.9g 鉄:4.3mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1599kcal タンパク:54.0g 脂質:51.8g 食繊維:9.4g 鉄:4.2mg 食塩相:6.6g



# 週間献立表



	7月15日(月)	7月16日(火)	7月17日(水)	7月18日(木)	7月19日(金)	7月20日(土)	7月21日(日)
朝	御飯 鶏肉と野菜の塩だれ炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋の青海苔バター みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ウィンナーと野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン 小規模ごはん オムレツ風 ジャム みそ汁 乳製品
昼	ポークカレー 薬味 キャベツのサラダ コンソメスープ ヨーグルト	御飯 鶏肉のパン粉焼き カラフルソーテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏のトマト煮 ジャーマンポテト フルーツ コンソメスープ	そうめん つゆ 揚げなす煮 天ぷら 小ちらし	御飯 チキン南蛮 野菜ときのこのこのが-リック炒め フルーツ みそ汁	御飯 魚の葱味噌焼き 茶碗蒸し 胡瓜のさっぱり和え すまし汁	御飯 蒸し鶏の薬味かけ 南瓜いとこ煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 五目卵焼き 大根の土佐煮 漬物 豚汁	御飯 魚の揚げ煮 和風きのこスパゲティ 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 炒り豆腐 漬物 味噌汁	御飯 ハンバーグ 人参と白滝の真砂炒め 漬物 味噌汁	御飯 エビと玉子のチリソース さつま芋の煮物 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉と大根の照煮 ビーンズサラダ フルーツ 味噌汁	御飯 コロッケ盛り合わせ こんにゃくの味噌煮 フルーツ すまし汁
日計	1食分 :-1632kcal 炭水化物:57.5g 脂質 :45.2g 食繊維:14.3g 鉄 :5.4mg 食塩相:7.2g	1食分 :-1609kcal 炭水化物:58.0g 脂質 :35.7g 食繊維:10.4g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.1g	1食分 :-1595kcal 炭水化物:59.1g 脂質 :45.6g 食繊維:12.1g 鉄 :9.5mg 食塩相:6.5g	1食分 :-1618kcal 炭水化物:48.2g 脂質 :42.2g 食繊維:12.1g 鉄 :4.1mg 食塩相:8.5g	1食分 :-1531kcal 炭水化物:42.2g 脂質 :38.8g 食繊維:14.5g 鉄 :4.3mg 食塩相:7.0g	1食分 :-1599kcal 炭水化物:63.7g 脂質 :43.5g 食繊維:8.3g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.6g	1食分 :-1664kcal 炭水化物:51.5g 脂質 :50.1g 食繊維:13.8g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.2g



# 週間献立表



	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 茄子の煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴蒸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン 小規模ニッ飯 南仏豆乳煮 ジャム みそ汁 乳製品
昼	親子丼 揚げ茄子のおろしあん フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の香味焼 フルーツ 胡瓜とワカメの酢の物 けんちん汁	御飯 八宝菜 焼売 三色ナムル 春雨のスープ	御飯(梅ごはん) 豆腐ステーキ フルーツ ほうれん草のツナ和え 味噌汁	御飯 酢鶏 春雨サラダ フルーツ 中華スープ	焼きうどん 貝だくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり すまし汁	御飯 鶏の唐揚げ 茄子とひき肉の炒め 漬物 味噌汁
夕	御飯 魚のカレームニエル 野菜とイワナのケチャップソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し じゃが芋の青海苔炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き キャベツの梅おかか和え 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のピリ辛味噌焼き ブロッコリーの塩炒め 漬物 すまし汁	御飯 チキンソテー デミグラスソース 大豆五目煮 漬物 貝沢山汁	御飯 鶏ときのこのくず煮 いんげんと挽肉の炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉と生揚げの味噌炒め カリフラワーの塩昆布和え フルーツ すまし汁
日計	1食分 :-1557kcal タバク :58.2g 脂質 :39.4g 食繊維:9.7g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.5g	1食分 :-1603kcal タバク :62.6g 脂質 :39.7g 食繊維:11.3g 鉄 :4.9mg 食塩相:6.6g	1食分 :-1735kcal タバク :55.4g 脂質 :61.5g 食繊維:8.6g 鉄 :4.9mg 食塩相:7.4g	1食分 :-1647kcal タバク :63.6g 脂質 :48.4g 食繊維:11.8g 鉄 :11.8mg 食塩相:6.4g	1食分 :-1555kcal タバク :56.6g 脂質 :41.3g 食繊維:12.5g 鉄 :5.0mg 食塩相:7.9g	1食分 :-1533kcal タバク :59.6g 脂質 :32.6g 食繊維:8.8g 鉄 :4.7mg 食塩相:7.1g	1食分 :-1678kcal タバク :55.4g 脂質 :52.4g 食繊維:11.7g 鉄 :5.8mg 食塩相:6.7g





# 週間献立表



	7月29日(月)	7月30日(火)	7月31日(水)				
朝	御飯 里芋の煮物 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツの塩炒め 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のえびあんかけ ふりかけ 味噌汁 乳製品				
昼	御飯 麻婆豆腐 ビーフン炒め フルーツ 中華スープ	御飯 チキンカレー 豚しゃぶサラダ ヨーグルト きのこのスープ	御飯 チキンカツ ホウトクササラダ フルーツ すまし汁				
夕	御飯 豚肉の生姜焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘辛焼き じゃがいもベーコン 漬物 コンソメスープ	御飯 スパニッシュオムレツ れんこんの味噌バター炒め 漬物 コンソメスープ				
日 計	エネルギー:1624kcal 炭水化物:62.3g 脂質:40.5g 食繊維:13.9g 鉄:7.5mg 食塩相当:6.2g	エネルギー:1596kcal 炭水化物:56.6g 脂質:42.8g 食繊維:10.4g 鉄:3.8mg 食塩相当:7.3g	エネルギー:1603kcal 炭水化物:49.1g 脂質:40.3g 食繊維:13.7g 鉄:6.1mg 食塩相当:8.4g				