



週間献立表



	2019年6月30日(日)	2019年7月1日(月)	2019年7月2日(火)	2019年7月3日(水)	2019年7月4日(木)	2019年7月5日(金)	2019年7月6日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	中華丼 水餃子 カリフラワーの中華和え イチゴミルク羹	米飯 牛皿 めかぶとかかとさつまいものサラダ ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 鶏のから揚げ 隠元の生姜醤油和え 青リンゴゼリー 味噌汁	米飯 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 ハンバーグマトソース カリフラワーサラダ コーヒーゼリー コンソメスープ	三色丼 ほうれん草の胡麻和え イチゴオレゼリー 味噌汁	米飯 かに玉風甘酢あん しゅうまい マンゴープリン 中華スープ
	米飯 魚の塩焼きおろしポン酢 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	米飯 魚の南蛮漬け 豆腐サラダ フルーツカクテル 吸い物	米飯 魚の照り焼き がんとどきと冬瓜の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 かにと豆腐の旨煮 青菜のおひたし りんごゼリー 中華スープ	米飯 鯖の味噌煮 大根のきんぴら フルーツ 吸い物	米飯 煮魚 きのこ卵の炒め フルーツ 味噌汁	米飯 魚の粕漬け焼き 大根と牛肉の煮物 ヨーグルト和え 吸い物
	E 1371kcal P 62.1g F 34.2g C 9.0g	E 1381kcal P 59.1g F 43.4g C 8.4g	E 1473kcal P 62.1g F 52.1g C 8.2g	E 1343kcal P 44.9g F 44.8g C 6.2g	E 1370kcal P 53.6g F 36.8g C 6.7g	E 1302kcal P 58.1g F 38.5g C 8.1g	E 1390kcal P 57.2g F 37.6g C 6.3g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年7月7日(日)	2019年7月8日(月)	2019年7月9日(火)	2019年7月10日(水)	2019年7月11日(木)	2019年7月12日(金)	2019年7月13日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	七夕ちらし 冷やし鉢 水ようかん 吸い物	米飯 チキンクリームシチュー きゅうりとトマトのサラダ フルーツヨーグルト	米飯 すき焼き風煮 紅白なます カルピスゼリー 味噌汁	米飯 茄子の味噌炒め 中華和え ミルクプリン 中華スープ	米飯 酢豚 ブロッコリーの中華サラダ フルーチェ 中華スープ	米飯 親子煮 ぶどうゼリー 味噌汁	米飯 麻婆豆腐 大学芋 もずく酢 中華スープ
	米飯 魚のムニエルオーロラソース マカロニサラダ フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 田楽 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のみりんしょうゆ焼き 切り昆布とさつま芋の煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のムニエル コールスローサラダ フルーツ コンソメスープ	米飯 魚の西京漬け焼き きんぴらごぼう ミカンヨーグルト 吸い物	米飯 魚の南蛮漬け おから煮 フルーツ 味噌汁	米飯 おでん 白菜ゆかりあえ フルーツ
	E 1637kcal P 55.8g F 32.7g C 9.6g	E 1291kcal P 55.5g F 32.5g C 6.5g	E 1333kcal P 57.1g F 35.2g C 9.4g	E 1359kcal P 49.6g F 41.7g C 5.1g	E 1435kcal P 48.1g F 45.8g C 7.5g	E 1308kcal P 57.6g F 34.3g C 9.0g	E 1223kcal P 39.8g F 27.6g C 5.6g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年7月14日(日)	2019年7月15日(月)	2019年7月16日(火)	2019年7月17日(水)	2019年7月18日(木)	2019年7月19日(金)	2019年7月20日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	米飯 鶏肉のチリソース煮 かぶのサラダ 抹茶ゼリー 中華スープ	カレーライス キャベツのコールスローサラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	米飯 豚肉の生姜焼き 錦糸卵とトマトの中華風サラダ 青りんごゼリー 味噌汁	米飯 あじフライ たらもポテト ワインゼリー 味噌汁	米飯 ポークピカタ 花野菜サラダ 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 チキン南蛮 キャベツとわかめの白和え フルーチェ 吸い物	中華丼 水餃子 カリフラワーの中華和え イチゴミルク羹
	米飯 オムレツ和風野菜かけ じゃがいものぼくぼく煮 フルーツ缶 味噌汁	米飯 魚の味噌焼き 豆腐のきのこあんかけ フルーツ 吸い物	米飯 鯖の文化干し焼き がんとどきと冬瓜の煮つけ フルーツ 吸い物	米飯 えび玉 はるさめの中華風酢の物 フルーツ 中華スープ	米飯 魚のかす漬け焼き なす南蛮 フルーツカクテル 味噌汁	米飯 ぶり大根 五目金平煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のゆずみそ焼き とまとと卵の炒め フルーツ 豚汁
	E 1313kcal P 46.7g F 31.7g C 8.7g	E 1369kcal P 59.6g F 29.5g C 9.1g	E 1356kcal P 63.4g F 48.9g C 8.2g	E 1333kcal P 53.0g F 27.1g C 6.0g	E 1457kcal P 56.1g F 50.6g C 7.9g	E 1442kcal P 54.1g F 52.7g C 8.1g	E 1332kcal P 55.9g F 31.6g C 6.2g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。



週間献立表



	2019年7月21日(日)	2019年7月22日(月)	2019年7月23日(火)	2019年7月24日(水)	2019年7月25日(木)	2019年7月26日(金)	2019年7月27日(土)
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール	米飯 鶏肉五目煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 ちくわの煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	菓子パン なすのミートソース ソファール
	米飯 なすのミートグラタン ブロッコリーサラダ コーヒゼリー	米飯 八宝菜 もやしと赤ピーマンのナムル フルーツ 中華スープ	炊き込みご飯 豆腐ステーキエビあんかけ 黒糖寒天 さつま汁	米飯 チキンカツ ポテトサラダ 青りんごゼリー コンソメスープ	米飯 回鍋肉 もやしのナムル マンゴープリン 中華スープ	米飯 スペイン風オムレツ ナポリタン オレンジゼリー コンソメスープ	うな丼 かぼちゃのいとこ煮 甘酢しょうが 味噌汁
	米飯 魚のハーブ焼き かぶのコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の塩焼き 牛肉と野菜のソテー フルーツ 味噌汁	米飯 魚の山椒焼き 鶏肉と野菜のよろず和え フルーツ 味噌汁	米飯 あなごの柳川風 紅白なます フルーツ 味噌汁	米飯 魚のカレーマヨネーズ焼き じゃがいものコンソメ煮 フルーツ 味噌汁	米飯 魚の生姜炒め 風呂吹き大根 フルーツ 味噌汁	米飯 しゅうまいの野菜あん 中華和え フルーツカクテル 味噌汁
	E 1322kcal P 52.1g F 41.6g C 6.8g	E 1447kcal P 60.6g F 48.5g C 9.6g	E 1270kcal P 59.2g F 30.6g C 8.5g	E 1271kcal P 47.1g F 28.5g C 5.5g	E 1415kcal P 53.8g F 40.7g C 7.8g	E 1454kcal P 56.2g F 35.2g C 9.4g	E 1253kcal P 43.8g F 30.1g C 6.8g

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。

週 間 献 立 表

	2019年7月28日(日)	2019年7月29日(月)	2019年7月30日(火)	2019年7月31日(水)			
朝食	米飯 野菜と麩の炒め煮 とろろ 味噌汁 牛乳	米飯 さつま揚げと里芋の煮物 卵豆腐 味噌汁 牛乳	米飯 ひじきとちくわの煮物 厚焼き玉子 味噌汁 牛乳	菓子パン 野菜のポトフ ソファール			
昼食	米飯 鶏肉タルタルソース 里芋のそぼろ炒め煮 紅茶ゼリー 味噌汁	米飯 肉豆腐 きのこのバター炒め ぶどうとりんごのゼリー 味噌汁	ハヤシライス きゅうりと帆立のサラダ イチゴオレゼリー コンソメスープ	米飯 海老のチリソース煮 キャベツの中華サラダ 杏仁豆腐 わかめスープ			
夕食	米飯 魚の照り焼き 厚揚げの煮物 フルーツ 味噌汁	米飯 魚のピカタ じゃがいもきんぴら ヨーグルト 味噌汁	米飯 魚の塩焼きおろしポン酢 茶碗蒸し フルーツ 味噌汁	米飯 魚のゆずみそ焼き とまとと卵の炒め フルーツ 豚汁			
栄養量	E	1310kcal	1335kcal	1422kcal	1298kcal		
	P	57.6g	55.4g	63.1g	55.7g		
	F	37.2g	34.2g	46.3g	28.0g		
	C	7.5g	8.0g	9.2g	6.3g		

★献立は予定です。都合により変更になることもあります。