

献立表

2024年 7月

	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	日 7
朝食	米飯 カリフラワーのドレッシング和え 味噌汁 ヤクルト 梅びしお 	米飯 白菜のおかか煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 キャベツのソテー 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 野菜スープ煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 いんげんのソテー 味噌汁 ヤクルト 海苔佃煮	米飯 大根かに風味和え 味噌汁 ヤクルト ふりかけ	米飯 ひじき煮 味噌汁 ヤクルト ふりかけ 
	エネルギー 390kcal 蛋白質 9.1g 脂質 4g 食塩 2.5g	エネルギー 359kcal 蛋白質 8.9g 脂質 2.2g 食塩 2.4g	エネルギー 400kcal 蛋白質 9.7g 脂質 7.7g 食塩 1.9g	エネルギー 376kcal 蛋白質 9.7g 脂質 5.5g 食塩 2.2g	エネルギー 347kcal 蛋白質 8g 脂質 1.7g 食塩 2.1g	エネルギー 366kcal 蛋白質 8.8g 脂質 3.7g 食塩 2g	エネルギー 396kcal 蛋白質 10.4g 脂質 6.4g 食塩 1.9g
昼食	赤飯 鯛の塩焼き 豚肉の冷しゃぶ風 野菜炊き合わせ(冷) 胡瓜とみょうがの酢の物 すまし汁 果物盛り合わせ	米飯 豚の梅しそ焼き 付) 大根サラダ かきたま汁 果物	米飯 鶏肉の彩りソース 春雨の酢の物 ワカメスープ 果物	米飯 太刀魚幽庵焼き 付) 海藻サラダ 味噌汁 フルーツヨーグルト	米飯 サーモンフライ ほうれん草のソテー 中華スープ 果物	ピラフ ハムカツ クリームスープ デザートムース	七夕 ■ 菜飯 七夕そうめん (つゆ) 天ぷら  果物
	エネルギー 509kcal 蛋白質 22.3g 脂質 9.1g 食塩 2.5g	エネルギー 507kcal 蛋白質 17.7g 脂質 13.9g 食塩 2.5g	エネルギー 483kcal 蛋白質 17.2g 脂質 10.3g 食塩 2.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 18.7g 脂質 14.9g 食塩 3.4g	エネルギー 540kcal 蛋白質 16g 脂質 16.1g 食塩 1.9g	エネルギー 573kcal 蛋白質 16.3g 脂質 18.9g 食塩 2.9g	エネルギー 542kcal 蛋白質 16.4g 脂質 9.9g 食塩 4.1g
夕食	米飯 牛肉のしぐれ煮 ツナじゃが オクラのポン酢和え 味噌汁 	米飯 鯖の塩焼き がんもと南瓜の煮物 茄子の生姜和え 赤だし	米飯 豚肉のピカタ 里芋の煮物 サラダ コンソメスープ	米飯 オムレツデミグラスソースかけ カリフラワーのソテー 南瓜サラダ コンソメスープ	米飯 鰯の磯辺焼き 付) 五目煮豆 卵豆腐  味噌汁	米飯 牛肉の中華炒め 高野豆腐含め煮 もやしのサラダ すまし汁	米飯 ハンバーグ 付) ちくわきんぴら いんげんごまマヨ和え コンソメスープ
	エネルギー 524kcal 蛋白質 23.2g 脂質 9.6g 食塩 3.5g	エネルギー 550kcal 蛋白質 19.5g 脂質 19.1g 食塩 2.9g	エネルギー 535kcal 蛋白質 17.8g 脂質 15.5g 食塩 2.5g	エネルギー 590kcal 蛋白質 21.3g 脂質 18g 食塩 3.1g	エネルギー 533kcal 蛋白質 26.2g 脂質 14.2g 食塩 3.5g	エネルギー 501kcal 蛋白質 24.1g 脂質 11.1g 食塩 2.5g	エネルギー 588kcal 蛋白質 22.7g 脂質 19.5g 食塩 3.2g
3時	りんごプチケーキ エネルギー 88kcal 蛋白質 1.6g 脂質 4.4g 食塩 0.3g	おかき エネルギー 57kcal 蛋白質 0.3g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	オレンジゼリー エネルギー 59kcal 蛋白質 0g 脂質 0g 食塩 0g	プチシュー エネルギー 50kcal 蛋白質 1g 脂質 2.9g 食塩 0.1g	マンゴープリン エネルギー 85kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.6g 食塩 0g	黒糖まんじゅう エネルギー 57kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.1g 食塩 0g	いちごクレープ エネルギー 89kcal 蛋白質 1g 脂質 5.5g 食塩 0.1g
	エネルギー 1511kcal 蛋白質 56.2g 脂質 27.1g 食塩 8.8g	エネルギー 1473kcal 蛋白質 46.4g 脂質 38.9g 食塩 7.9g	エネルギー 1477kcal 蛋白質 44.7g 脂質 33.5g 食塩 7.1g	エネルギー 1543kcal 蛋白質 50.7g 脂質 41.3g 食塩 8.8g	エネルギー 1505kcal 蛋白質 51.4g 脂質 34.6g 食塩 7.5g	エネルギー 1497kcal 蛋白質 50.3g 脂質 33.8g 食塩 7.4g	エネルギー 1615kcal 蛋白質 50.5g 脂質 41.3g 食塩 9.3g