



週間予定献立表



		6月29日(日)	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)
今週の麺メニュー 7月1日(火)夕食 「高菜パスタ」	朝	御飯 味噌汁 さつま揚げの生姜煮 白菜の磯和え かつおふりかけ	御飯 味噌汁 はんぺんのツナ炒め 小松菜のお浸し 漬物	御飯 コーンスープ チキンボールコンソメ煮 白菜サラダ 御飯⇒ふりかけ パン⇒りんごジャム	御飯 味噌汁 がんもの含め煮 ブロッコリー和風サラダ 梅干し	御飯 味噌汁 五目野菜炒め 納豆	御飯 コンソメスープ ジャーマンポテト ブロッコリーサラダ 御飯⇒ふりかけ パン⇒マーガリン	御飯 味噌汁 大根とツナの煮物 白菜の梅肉和え 漬物
	昼	御飯 ホキの幽庵焼き チンゲン菜炒め ブロッコリーのドレ和え りんご缶 牛乳	御飯 麻婆豆腐 なすの焼きびたし キャベツサラダ 洋梨缶 牛乳	御飯 さばの香味焼き 肉じゃが ほうれん草の白和え パイン缶 牛乳	御飯 鶏肉のクリーム煮 アスパラソテー 華風和え物 黄桃缶 牛乳	御飯 たらたのタルタル焼き さつま揚げの味噌炒め 里芋のごま和え 洋梨缶 牛乳	御飯 焼肉丼 のっぺい風煮物 ほうれん草しらすサラダ みかん缶 牛乳	御飯 ハヤシライス シーザーサラダ バナナ ジョア
	夕	御飯 オニオンスープ ミックスフライ 桜えびと大根の煮物 オクラのおろし和え	御飯 味噌汁 鱈のネギ油風味焼き 筑前煮 カリフラワーマスタード和え	御飯 中華スープ 鶏肉のインド焼き 竹輪と大根の煮物 いんげんのくるみ和え	御飯 味噌汁 アジのパン粉焼き マカロニスープ煮 コールスローサラダ	御飯 すまし汁 家常豆腐 根菜塩炒め 小松菜のからし和え	御飯 味噌汁 鮭のムニエル キャベツのコンソメ炒め さつま芋サラダ	御飯 味噌汁 千草焼き スナッペンエンドウソテー もずく酢
エネルギー(kcal)		1834	1821	1815	1828	1775	1818	1795
たんぱく質(g)		65.7	69.1	70	68.5	64.8	66.1	68.5
脂質(g)		45.1	49.3	41.3	38.4	43.4	45.2	40
炭水化物(g)		282	271.7	279.7	291.9	274.1	277.5	281.9
食塩(g)		8.8	9	8.6	9	8.3	7.9	8.8

食材の都合により一部献立を変更する場合がございます。