



週間献立表



	6月26日(月)	6月27日(火)	6月28日(水)	6月29日(木)	6月30日(金)	7月1日(土)	7月2日(日)
朝	御飯 南瓜の煮物 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 もやしのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 じゃが芋のツナ煮 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 にらの卵とし ふりかけ 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	パン 小松菜とハムのソテー シヤム コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 鶏肉の味噌だれ焼き 卵の花 コーンサラダ すまし汁	カレーうどん 青梗菜のお浸し フルーツ おにぎり	御飯 魚の塩麴焼 厚揚げの煮物 白菜のピーナツ和え 味噌汁	御飯 豚肉の塩だれ炒め 蒸し野菜の蟹風味あんかけ マセドアンサラダ 中華スープ	御飯 白身フライのトマトソースかけ 白菜の豆乳クリーム煮 フルーツ コンソメスープ	赤飯 豚肉の生姜焼き フルーツ 甘酢和え すまし汁	御飯 豆腐ステーキ なすのポン酢炒め フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の2色揚げ 春雨の和え物 フルーツ 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ いんげんソテー サラダ コンソメスープ	御飯 鶏肉の柚子香焼き なすのオイスター炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚の梅かつお焼 大根のそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	御飯 鶏肉のグリル はちみつ風味 きのこのマヨポン酢炒め 冷奴 味噌汁	御飯 魚の磯辺焼 (サバ) ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き とろろてん 漬物 味噌汁
日計	1人分 :1593kcal タンパク :57.9g 脂質 :40.7g 食繊維:10.9g 鉄 :3.7mg 食塩相:7.0g	1人分 :1612kcal タンパク :53.1g 脂質 :43.4g 食繊維:11.4g 鉄 :4.6mg 食塩相:6.8g	1人分 :1713kcal タンパク :61.2g 脂質 :48.9g 食繊維:10.2g 鉄 :5.4mg 食塩相:6.5g	1人分 :1572kcal タンパク :58.5g 脂質 :35.9g 食繊維:13.6g 鉄 :4.8mg 食塩相:7.1g	1人分 :1548kcal タンパク :56.3g 脂質 :37.8g 食繊維:9.3g 鉄 :4.7mg 食塩相:6.4g	1人分 :1694kcal タンパク :65.4g 脂質 :47.0g 食繊維:16.4g 鉄 :5.7mg 食塩相:7.0g	1人分 :1643kcal タンパク :54.1g 脂質 :56.5g 食繊維:12.9g 鉄 :6.5mg 食塩相:6.1g



週間献立表



	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金)	7月8日(土)	7月9日(日)
朝	御飯 里芋とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 南瓜のそぼろ煮 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 ふりかけ 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 ハムと野菜の炒め物 みそ 味噌汁 乳製品	パン スクランブルエッグ 野菜スープ 乳製品
昼	御飯 味噌カツ 和風きのこスパゲティー 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の柚子塩麹焼き がんもの炊き合わせ 漬物 豚汁	冷し中華 カニ玉 フルーツ おにぎり	御飯 チキン南蛮 漬物 白菜の塩昆布和え 味噌汁	ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し セタそうめん	御飯 照り焼きハンバーグ きゅうりとささみの梅肉ソース フルーツ 味噌汁	御飯 油淋鶏 大豆五目煮 フルーツ 中華スープ
夕	御飯 五目卵焼き 大根の土佐煮 フルーツ 具だくさん汁	御飯 魚の揚げ煮(赤魚) れんこんの炒め フルーツ すまし汁	御飯 肉団子のトマト煮 ホウトクソテー 漬物 ポタージュ	御飯 魚の竜田焼き(サバ) 炒り豆腐 フルーツ すまし汁	御飯 魚のピザ風焼き(ホキ) いんげんの炒め物 フルーツ 味噌汁	御飯 麻婆豆腐 揚げなすおろし和え 漬物 中華風かき玉スープ	御飯 魚の利休焼き(サバ) こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁
日 計	1627kcal タンパク:58.4g 脂質:39.0g 食繊維:12.3g 鉄:6.2mg 食塩相:7.9g	1614kcal タンパク:61.4g 脂質:39.2g 食繊維:9.8g 鉄:4.0mg 食塩相:6.6g	1598kcal タンパク:49.4g 脂質:32.0g 食繊維:11.3g 鉄:4.3mg 食塩相:9.5g	1594kcal タンパク:62.1g 脂質:41.0g 食繊維:10.0g 鉄:4.9mg 食塩相:6.5g	1548kcal タンパク:51.7g 脂質:38.2g 食繊維:12.1g 鉄:3.7mg 食塩相:7.6g	1653kcal タンパク:52.8g 脂質:53.9g 食繊維:8.7g 鉄:6.4mg 食塩相:6.5g	1607kcal タンパク:64.6g 脂質:43.5g 食繊維:12.9g 鉄:4.9mg 食塩相:6.7g



週間献立表



	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
朝	御飯 大根の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草としめじのソテー 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉とキャベツの塩麴炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム ポターージュ 乳製品
昼	鶏肉の照り焼き 温奴のカニあんかけ 漬物 味噌汁 とうもろこし御飯	御飯 ミックスフライ 筑前煮 フルーツ すまし汁	御飯 八宝菜 鶏唐揚げ フルーツ 春雨のスープ	御飯 チキンソテーデミグラスソース ブロッコリーときのこの炒め物 漬物 コンソメスープ	梅しそ御飯 とり天 玉子豆腐 漬物 すまし汁	そうめん つゆ 肉詰めいなりの煮物 フルーツ とりめし	御飯 鶏の唐揚げ ゴーヤチャンプルー フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚のムニエルおろし 野菜とウインナーのケチャップソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 ふくさ蒸し かぼちゃ煮物 漬物 味噌汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 高野豆腐の含め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の煮付け(赤魚) 小松菜と厚揚げの煮浸し フルーツ すまし汁	御飯 魚のピリ辛ごま味噌焼き ささみの和えもの フルーツ 中華スープ	御飯 牛肉コロッケ 大豆の煮物 漬物 味噌汁	御飯 魚のしそ焼き(サバ) ビーフン炒め 漬物 すまし汁
日計	1人分:1596kcal タンパク:51.0g 脂質:40.8g 食繊維:9.0g 鉄:3.7mg 食塩相:7.6g	1人分:1612kcal タンパク:58.0g 脂質:41.7g 食繊維:11.8g 鉄:5.6mg 食塩相:7.4g	1人分:1595kcal タンパク:66.4g 脂質:39.1g 食繊維:7.5g 鉄:4.8mg 食塩相:7.3g	1人分:1548kcal タンパク:54.2g 脂質:31.3g 食繊維:11.6g 鉄:5.2mg 食塩相:6.4g	1人分:1567kcal タンパク:59.1g 脂質:44.5g 食繊維:13.4g 鉄:4.6mg 食塩相:6.2g	1人分:1635kcal タンパク:49.5g 脂質:41.6g 食繊維:10.9g 鉄:4.6mg 食塩相:9.9g	1人分:1694kcal タンパク:61.3g 脂質:58.4g 食繊維:9.5g 鉄:4.2mg 食塩相:7.2g



週間献立表



	7月17日(月)	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
朝	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の甘酢あん 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 なすのツナ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 鶏肉ともやしのソテー みそ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 キャベツと牛肉のオイスター炒め みそ 味噌汁 乳製品	パン ベーコンビーンズ コンソメスープ 乳製品
昼	御飯 魚のマヨマスタード焼 (赤魚) ポテトのカレー炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 ポークカレー 薬味 フルーツヨーグルト フライ	御飯 揚げ鶏の甘酢あんかけ 大根と豚肉の塩炒め 漬物 わかめスープ	御飯 きつねうどん ちくわの変わり揚げ おにぎり	御飯 肉団子のオイスター炒め 野菜の豆乳クリーム煮 漬物 味噌汁	御飯 メンチカツ かぼちゃの含め煮 漬物 味噌汁	御飯 魚の中華あんかけ 白菜の炒め煮 フルーツ 中華スープ
夕	御飯 擬製豆腐 ひじきの炒め煮 フルーツ 味噌汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 肉じゃが 漬物 味噌汁	御飯 スパニッシュオムレツ コールスロー フルーツ 味噌汁	御飯 豚キムチ炒め 春雨中華和え フルーツ 中華スープ	御飯 魚の生姜煮(サバ) なすの味噌炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚のムニエル 小松菜のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の味噌焼 じゃが芋ときのこのガーリック炒め 漬物 すまし汁
日 計	エネルギー:1564kcal タンパク:50.8g 脂質:42.2g 食繊維:12.7g 鉄:15.2mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1650kcal タンパク:59.7g 脂質:45.6g 食繊維:11.0g 鉄:4.4mg 食塩相:7.4g	エネルギー:1668kcal タンパク:52.2g 脂質:51.2g 食繊維:11.4g 鉄:4.0mg 食塩相:7.0g	エネルギー:1609kcal タンパク:53.7g 脂質:38.0g 食繊維:9.4g 鉄:4.2mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1572kcal タンパク:60.2g 脂質:36.7g 食繊維:14.4g 鉄:7.0mg 食塩相:7.1g	エネルギー:1593kcal タンパク:43.8g 脂質:46.3g 食繊維:11.2g 鉄:5.0mg 食塩相:7.6g	エネルギー:1584kcal タンパク:59.9g 脂質:44.4g 食繊維:14.8g 鉄:4.3mg 食塩相:7.2g



週間献立表



	7月24日(月)	7月25日(火)	7月26日(水)	7月27日(木)	7月28日(金)	7月29日(土)	7月30日(日)
朝	御飯 白菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ハムとポテトのソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 魚のゆがあん焼き 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 なすのそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナソテー みそ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋のクリームシチュー ジャム スクランブルエッグ 乳製品
昼	御飯 回鍋肉 ブロッコリーのアঁかけ 漬物 春雨スープ	御飯 鶏のコーンマヨ焼き ビーフンのカレー炒め フルーツ 味噌汁	スタミナ炒め 漬物 小松菜の和え物 味噌汁 御飯	御飯 揚げ鶏のネギソース 南瓜のいとし煮 漬物 かき玉汁	かしわそば 切干し大根のごま炒め フルーツ おにぎり	御飯 魚の照り焼き 漬物 パンプキンサラダ 味噌汁	御飯 豚肉ときのこの卵とし ほうれん草の煮浸し フルーツ 味噌汁
夕	御飯 魚の山椒焼(サバ) もやしとささみの塩炒め フルーツ 味噌汁	御飯 松風焼き こんにゃくの味噌煮 漬物 すまし汁	御飯 海老と豆腐のうま煮 キャベツの味噌炒め フルーツ 中華スープ	御飯 魚の黄身焼き(ホキ) いんげんのピリ辛炒め フルーツ 味噌汁	御飯 豚の香味炒め 椎茸とピーマンのマヨ炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のチリソース もやしの酢の物 フルーツ 中華スープ	御飯 魚の天ぷら(赤魚) 大根のかか煮 漬物 すまし汁
日計	1609kcal タンパク:59.1g 脂質:38.5g 食繊維:11.4g 鉄:5.1mg 食塩相:8.2g	1522kcal タンパク:40.1g 脂質:39.6g 食繊維:14.6g 鉄:4.3mg 食塩相:6.9g	1568kcal タンパク:64.4g 脂質:35.6g 食繊維:12.4g 鉄:7.5mg 食塩相:6.6g	1575kcal タンパク:59.1g 脂質:38.0g 食繊維:10.7g 鉄:4.3mg 食塩相:6.8g	1635kcal タンパク:59.4g 脂質:42.0g 食繊維:13.5g 鉄:9.7mg 食塩相:6.5g	1517kcal タンパク:50.3g 脂質:35.4g 食繊維:10.0g 鉄:3.5mg 食塩相:6.7g	1728kcal タンパク:60.1g 脂質:60.3g 食繊維:13.6g 鉄:5.1mg 食塩相:6.6g



週間献立表



7月31日(月)							
朝	御飯 肉団子の甘辛煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品						
昼	御飯 ハンバーグ ウイナーとブロッコリーのソテー フルーツ ジュース・デザート						
夕	御飯 魚の幽庵焼（サバ） 野菜とさつま揚げの炒め物 漬物 味噌汁						
日計	1人1日:1774kcal タンパク:59.0g 脂質:53.1g 食繊維:10.9g 鉄:4.9mg 食塩相当:8.7g						