



週間献立表



	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)	7月6日(日)
朝	御飯 鯖の塩焼き 漬物 味噌汁 乳製品	御飯 がんもの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とハムの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜と竹輪の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのそぼろ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の含め煮 のり佃 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋とベーコンのカレー炒め シム 味噌汁 乳製品
昼	丸天うどん 具たくさん厚焼玉子 甘酢和え おにぎり	赤飯 鯖の西京焼 ひじきと切干大根の和風サラダ フルーツ すまし汁	御飯 揚げ鶏のみぞれあん じゃが芋きんぴら ところてん すまし汁	ビビンバ丼 春雨サラダ アジ大葉フライ ワカメスープ	御飯 鶏肉のもろみ焼き 里芋の煮ころがし いんげんの和え物 すまし汁	ホーワカレー フロコリーと玉子のサラダ チキンカツ ヨーグルト	御飯 豚肉と野菜の味噌炒め 大豆五目煮 おくらのおかか和え すまし汁
夕	御飯 カニクリームコロッケ 青菜のソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉の竜田焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉の塩ダレ炒め 春雨の炒め煮 漬物 味噌汁	御飯 タラの磯辺焼 もやしのスタミナ炒め 漬物 すまし汁	御飯 かに玉風 なすのオイスター炒め 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉の南部焼き 漬物 マカロニサラダ 味噌汁	御飯 干草焼き 白菜の炒め煮 漬物 味噌汁
日計	1人1食:1622kcal タンパク:46.2g 脂質:45.5g 食繊維:7.8g 鉄:4.4mg 食塩相:6.6g	1人1食:1684kcal タンパク:62.8g 脂質:47.4g 食繊維:13.6g 鉄:5.3mg 食塩相:6.8g	1人1食:1515kcal タンパク:53.8g 脂質:32.7g 食繊維:10.4g 鉄:3.7mg 食塩相:7.4g	1人1食:1488kcal タンパク:51.4g 脂質:32.2g 食繊維:9.7g 鉄:5.0mg 食塩相:7.0g	1人1食:1561kcal タンパク:55.6g 脂質:40.7g 食繊維:9.8g 鉄:5.0mg 食塩相:6.9g	1人1食:1626kcal タンパク:60.0g 脂質:44.0g 食繊維:10.7g 鉄:6.3mg 食塩相:6.8g	1人1食:1687kcal タンパク:60.8g 脂質:53.7g 食繊維:17.5g 鉄:5.7mg 食塩相:7.4g



週間献立表



	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝	御飯 炒り豆腐 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 もやしの炒め物 たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 金平ごぼう 味噌汁 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの海老あんかけ 梅ひしお 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 切干大根の煮物 のり佃 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	七夕ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し 七夕うどん デザート	御飯 サバの葱味噌焼き 切干大根の炒め煮 フルーツ すまし汁	御飯 チキンピカタ スパゲティソテー フルーツ コンソメスープ	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ 茄子とピーマンの炒め物 フルーツ かき玉スープ	御飯 (小鉢) 豚肉と野菜の炒め物 鶏肉のコンマヨ焼 フルーツ すまし汁	牛丼 ブロッコリーとカマ和え 厚揚げの含め煮 味噌汁	御飯 鯖の照焼き 揚げなす煮 漬物 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のソテー カリックスソース ブロッコリーのバター醤油炒め 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の五目炒め じゃがいもの煮物 漬物 味噌汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 漬物 ピーナッツ和え 味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼 いんげんの味噌炒め 漬物 茶そば汁	御飯 肉団子のトマト煮 白菜のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 鶏肉の治部煮 田楽 漬物 すまし汁	御飯 メンチカツ 人参と白滝の真砂炒め フルーツ 味噌汁
日計	1人1食:1654kcal タンパク:57.8g 脂質:50.8g 食繊維:8.0g 鉄:4.8mg 食塩相:7.2g	1人1食:1640kcal タンパク:55.2g 脂質:46.5g 食繊維:13.4g 鉄:5.4mg 食塩相:7.4g	1人1食:1622kcal タンパク:55.2g 脂質:40.8g 食繊維:13.6g 鉄:4.9mg 食塩相:6.2g	1人1食:1545kcal タンパク:61.0g 脂質:36.5g 食繊維:11.6g 鉄:4.6mg 食塩相:5.7g	1人1食:1588kcal タンパク:55.7g 脂質:39.8g 食繊維:10.1g 鉄:4.3mg 食塩相:6.8g	1人1食:1402kcal タンパク:52.4g 脂質:21.3g 食繊維:10.0g 鉄:5.1mg 食塩相:8.4g	1人1食:1807kcal タンパク:50.1g 脂質:68.0g 食繊維:14.1g 鉄:5.5mg 食塩相:7.5g



週間献立表



	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝	御飯 南瓜の豆乳煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 ピーマンのカレー炒め たいみそ 味噌汁 乳製品	御飯 鯖の塩焼き 味付のり 味噌汁 乳製品	御飯 大根のそぼろあんかけ 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 野菜と豚肉の炒め物 のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	パン じゃが芋の明太マヨ炒め ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯(豆ごぼん) すだち風味のぶっかけうどん 揚げ出し豆腐 フルーツ	御飯 鶏肉のくわ焼 茄子の南蛮酢 フルーツ 味噌汁	エビピラフ 野菜のガーリック炒め マカロニサラダ コンソメスープ	そば 冷しとろろかけ 竹輪の変わり揚げ フルーツ ㊦ちらし寿し	御飯 鶏肉の柚子胡椒焼 茶碗蒸し 胡瓜の梅和え すまし汁	御飯 魚の菜種焼き えびと豆腐のしんじょう ゆず風味あんかけ フルーツ 味噌汁	御飯 ハンバーグおろしポン酢 がんもの煮物 フルーツ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉の味噌漬け焼き 大根のかにあんかけ 漬物 すまし汁	御飯 揚げ魚の葱ソースかけ ごぼうの炒め物 漬物 すまし汁	御飯 中華風炒り卵 もやしの中華煮 漬物 中華スープ	御飯 鶏肉のグリルにオリーブ カリフラワーの洋風ソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 アジフライ じゃが芋の煮ころがし 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉のはちみつ照り焼き 小松菜の煮浸し 漬物 すまし汁	御飯 煮魚 白菜の炒め物 漬物 すまし汁
日計	1人1食あたり:1594kcal タンパク:56.2g 脂質:37.2g 食繊維:15.2g 鉄:4.8mg 食塩相:6.4g	1人1食あたり:1629kcal タンパク:52.6g 脂質:51.7g 食繊維:10.1g 鉄:4.4mg 食塩相:6.9g	1人1食あたり:1546kcal タンパク:51.1g 脂質:44.9g 食繊維:11.7g 鉄:5.8mg 食塩相:7.7g	1人1食あたり:1533kcal タンパク:56.3g 脂質:34.7g 食繊維:12.7g 鉄:4.7mg 食塩相:6.5g	1人1食あたり:1635kcal タンパク:54.1g 脂質:47.9g 食繊維:10.4g 鉄:4.1mg 食塩相:7.7g	1人1食あたり:1632kcal タンパク:59.2g 脂質:48.2g 食繊維:12.7g 鉄:5.9mg 食塩相:6.7g	1人1食あたり:1596kcal タンパク:52.0g 脂質:48.1g 食繊維:11.6g 鉄:4.1mg 食塩相:8.0g



週間献立表



	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝	御飯 茄子の炒め煮 ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 白菜の炒め物 たいみり 味噌汁 乳製品	御飯 大豆の肉そぼろ炒め のり佃 味噌汁 乳製品	御飯 ブロッコリーの炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 薩摩揚げと野菜の炒め煮 梅ひしお 味噌汁 乳製品	御飯 葱入り卵焼き 味付のり 味噌汁 乳製品	パン 小松菜とハムのソテー ジャム 味噌汁 乳製品
昼	御飯 タラの磯辺揚げ さつまいものレモン煮 アボガトのピーナッツ和え すまし汁	葱塩豚丼 南瓜の煮物 いんげんのドレッシング和え すまし汁	御飯 鶏肉のトマトソース 野菜のカレー炒め マカロニサラダ コンソメスープ	御飯 チキン南蛮 茄子の炒り煮 フルーツ 具沢山汁	冷し中華 焼売 豚バラと大根のヒリ辛煮 おにぎり	御飯 白身フライ オーロラソース かぶの豆乳煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 サバの南蛮漬 ごぼうのピリ辛炒め もやしのサラダ 味噌汁
夕	御飯 鶏肉のきじ焼き 大根の土佐煮 漬物 味噌汁	御飯 カレイの生姜煮 なめ茸和え 漬物 味噌汁	御飯 家常豆腐 漬物 カリフラワーのごま和え 中華スープ	御飯 エビカツ 蓮根の味噌炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉の照り焼き 里芋の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 豚肉の焼肉風炒め 大根の煮物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の韓国風焼き 春雨サラダ 漬物 中華スープ
日 計	エネルギー:1667kcal タンパク:62.7g 脂質:44.0g 食繊維:11.7g 鉄:5.4mg 食塩相:5.3g	エネルギー:1392kcal タンパク:54.4g 脂質:24.0g 食繊維:10.9g 鉄:3.9mg 食塩相:6.8g	エネルギー:1803kcal タンパク:63.3g 脂質:60.1g 食繊維:12.1g 鉄:6.5mg 食塩相:6.9g	エネルギー:1656kcal タンパク:50.5g 脂質:39.8g 食繊維:11.6g 鉄:5.4mg 食塩相:7.5g	エネルギー:1564kcal タンパク:49.1g 脂質:38.1g 食繊維:8.1g 鉄:4.3mg 食塩相:7.2g	エネルギー:1599kcal タンパク:54.9g 脂質:44.5g 食繊維:7.2g 鉄:4.5mg 食塩相:6.6g	エネルギー:1624kcal タンパク:53.2g 脂質:57.8g 食繊維:11.0g 鉄:4.4mg 食塩相:6.5g



週間献立表



	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)			
朝	御飯 ほっけの塩焼き ゆずみそ 味噌汁 乳製品	御飯 かぶの煮物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 いんげんの炒め物 たいみぎ 味噌汁 乳製品	御飯 切干大根の煮物 梅ひしお 味噌汁 乳製品			
昼	ポークカレー 薬味 ミモササラダ キャベツとエビの炒め ヨーグルト	御飯 鶏肉のパン粉焼き 和風きのこスパゲティ フルーツ コンソメスープ	御飯(とりめし) 赤魚と昆布の煮付け きゅうりの酢のもの フルーツ すまし汁	味噌ラーメン 春巻き オクラと玉葱のツナ和え おにぎり			
夕	御飯 筑前煮 ピーマンの炒め物 漬物 味噌汁	御飯 カレーの揚げ煮 茄子とピーマンの炒め 漬物 すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 ジャーマンポテト 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉の胡麻漬焼き 白菜の塩炒め 漬物 味噌汁			
日 計	エネルギー:1593kcal タンパク:53.7g 脂質:42.0g 食繊維:11.7g 食塩相:6.8g	エネルギー:1531kcal タンパク:57.6g 脂質:33.8g 食繊維:9.5g 鉄:4.0mg 食塩相:5.7g	エネルギー:1527kcal タンパク:57.9g 脂質:39.6g 食繊維:13.0g 鉄:4.5mg 食塩相:6.4g	エネルギー:1745kcal タンパク:60.2g 脂質:47.7g 食繊維:12.8g 鉄:5.0mg 食塩相:8.0g			