



週間献立表



	6月27日(月)	6月28日(火)	6月29日(水)	6月30日(木)	7月1日(金)	7月2日(土)	7月3日(日)
朝食	御飯 里芋のうま煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 高野豆腐の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 肉団子の含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ほうれん草と油揚げの煮浸し みそ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜のケチャップ炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 さつまいもと鶏肉の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ほうれん草としめじのソテー シヤム 野菜スープ 乳製品
昼食	御飯 白身魚フライ(ホキ) 厚揚げとなすの味噌炒め 漬物 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 揚げ鶏のチリソースかけ ごぼうのそぼろ炒め フルーツ 味噌汁	ひじき御飯 魚の西京焼(サワラ) 果物 白菜のピーナツ和え	赤飯 煮魚(ソイ) 茶碗蒸し フルーツ すまし汁	御飯 鶏肉の甘辛焼き ポテトサラダ 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の生姜焼き ピリ辛こんにゃく フルーツ 味噌汁
夕食	御飯 ミートボールの酢豚 焼売 フルーツ 中華スープ	御飯 鶏肉の柚子香焼き ブロッコリーとえびの炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の野菜あんかけ(ソイ) 里芋の胡麻味噌かけ 漬物 すまし汁	御飯 鶏の竜田焼き 冬瓜の煮物 漬物 みそ汁	御飯 鶏のゴマだれ漬 野菜炒め 漬物 味噌汁	御飯 五目卵焼き スナップエンドウ炒め フルーツ すまし汁	御飯 魚の塩焼き(サバ) 焼き豆腐の炊き合わせ 漬物 みそ汁
日計	1人分:1618kcal タバク:52.2g 脂質:35.3g 食繊維:9.7g 鉄:7.3mg 食塩相:8.2g	1人分:1684kcal タバク:60.4g 脂質:39.3g 食繊維:8.0g 鉄:7.1mg 食塩相:6.9g	1人分:1646kcal タバク:64.4g 脂質:30.1g 食繊維:14.6g 鉄:8.4mg 食塩相:7.2g	1人分:1534kcal タバク:66.3g 脂質:29.3g 食繊維:8.5g 鉄:8.0mg 食塩相:7.4g	1人分:1556kcal タバク:68.0g 脂質:35.3g 食繊維:11.6g 鉄:8.8mg 食塩相:6.1g	1人分:1712kcal タバク:58.3g 脂質:39.5g 食繊維:8.8g 鉄:8.2mg 食塩相:7.3g	1人分:1495kcal タバク:59.6g 脂質:40.5g 食繊維:11.9g 鉄:7.3mg 食塩相:6.9g



週間献立表



	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝食	御飯 和風野菜ソテー 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 炒り卵 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 肉詰めいなりの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ソトジャガ ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 ひじきの煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ハムと野菜の炒め物 シヤム 野菜スープ 乳製品
昼食	御飯 魚のパン粉焼き(ホキ) じゃがいもの煮物 漬物 みそ汁	御飯 鶏肉の和風ソテー 果物 わさび和え 味噌汁	御飯 魚の味噌煮(サバ) 切り昆布の煮物 果物 すまし汁	七夕ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ 茶碗蒸し すまし汁	御飯 鶏肉のトマト煮 洋風ソテー 果物 コンソメスープ	そうめん つゆ 冬瓜の煮物 フルーツ おにぎり	御飯 魚の味噌漬焼(ソイ) 大豆五目煮 フルーツ すまし汁
夕食	御飯 麻婆豆腐 中華サラダ フルーツ 中華風かき玉スープ	御飯 魚の甘辛焼き(サワラ) ピーマンの炒め物 漬物 みそ汁	御飯 豚肉の野菜蒸し ステップエンドウのカレー炒め 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉の甘酢ソース 大根とちくわの煮物 フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉のすき焼き風煮 小松菜の柚子風味 漬物 味噌汁	御飯 かき揚げ 漬物 ごぼうの胡麻ドレ和え みそ汁	御飯 蒸し鶏のごまだれかけ 茄子と豚肉の中華炒め 漬物 味噌汁
日計	1人分:1640kcal タバク:61.3g 脂質:40.1g 食繊維:13.8g 鉄:9.5mg 食塩相:6.1g	1人分:1532kcal タバク:65.5g 脂質:30.9g 食繊維:13.0g 鉄:8.3mg 食塩相:6.1g	1人分:1659kcal タバク:65.7g 脂質:40.6g 食繊維:12.0g 鉄:10.2mg 食塩相:7.7g	1人分:1608kcal タバク:60.2g 脂質:33.6g 食繊維:10.0g 鉄:7.8mg 食塩相:8.3g	1人分:1571kcal タバク:57.1g 脂質:32.5g 食繊維:15.7g 鉄:8.4mg 食塩相:7.7g	1人分:1341kcal タバク:40.5g 脂質:25.3g 食繊維:12.5g 鉄:6.5mg 食塩相:7.4g	1人分:1646kcal タバク:65.2g 脂質:45.1g 食繊維:16.1g 鉄:8.2mg 食塩相:7.3g



週間献立表



	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝食	御飯 肉団子の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 がんもどきの含め煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 野菜とソーセージの炒め みそ 味噌汁 乳製品	御飯 里芋のそぼろ煮 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 青菜の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン マカロニソテー ジャム コーンクリームスープ 乳製品
昼食	御飯 八宝菜 中華風和え物 漬物 春雨のスープ	御飯 ミックスフライ 冬瓜のカニ風味あんかけ 漬物 味噌汁	御飯 油淋鶏 果物 ツナ和え すまし汁	御飯 魚の△ニル トマトソース(ホホ) 香り和え 果物 すまし汁	スタミナ丼 夏野菜と豆腐の揚げ出し 果物 味噌汁	かしわそば ふわふわ揚げ フルーツ おにぎり	御飯 あじフライ ゴーヤチャンプルー 漬物 みそ汁
夕食	御飯 魚の幽庵焼(ソイ) 筑前煮 フルーツ 味噌汁	御飯 鶏の照り焼き 高野豆腐の含め煮 果物 すまし汁	御飯 魚の煮つけ(サワラ) ほうれん草の和え物 漬物 味噌汁	御飯 擬製豆腐 ビーツ炒め 漬物 味噌汁	御飯 魚の南部焼き(サバ) 南瓜の煮物 漬物 すまし汁	御飯 豚ロースの磯辺焼き ささみの和え物 漬物 味噌汁	御飯 鶏肉と大根のくわ焼 さつまいものレモン煮 フルーツ 味噌汁
日計	I補給:-1534kcal タバク:57.7g 脂質:28.0g 食繊維:9.3g 鉄:6.8mg 食塩相:7.0g	I補給:-1665kcal タバク:68.9g 脂質:36.4g 食繊維:12.8g 鉄:10.1mg 食塩相:6.1g	I補給:-1595kcal タバク:63.0g 脂質:36.5g 食繊維:10.8g 鉄:7.0mg 食塩相:6.5g	I補給:-1556kcal タバク:47.4g 脂質:28.3g 食繊維:11.5g 鉄:7.2mg 食塩相:7.7g	I補給:-1613kcal タバク:66.2g 脂質:35.7g 食繊維:10.6g 鉄:8.3mg 食塩相:6.9g	I補給:-1708kcal タバク:62.3g 脂質:45.7g 食繊維:12.1g 鉄:7.5mg 食塩相:6.7g	I補給:-1719kcal タバク:61.4g 脂質:47.3g 食繊維:10.6g 鉄:6.7mg 食塩相:7.0g



週間献立表



	7月18日(月)	7月19日(火)	7月20日(水)	7月21日(木)	7月22日(金)	7月23日(土)	7月24日(日)
朝食	御飯 エビ団子の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 冬瓜と丸天の煮物 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 豚肉と野菜の炒め物 ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 さつまいもと鶏肉の煮物 みそ 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 里芋の煮物 みそ 味噌汁 乳製品	パン ハムと野菜のソテー シヤム 野菜スープ 乳製品
昼食	御飯 豚キムチ炒め がんもの含め煮 果物 みそ汁	ビーフカレー 薬味 マカロニサラダ コンソメスープ	みそラーメン 焼売 なすの揚げ浸し おにぎり	御飯 魚の揚げ煮(ツイ) ごぼうそぼろ炒め 漬物 すまし汁	御飯 デミグラスハンバーグ ブロッコリーサラダ フルーツ コンソメスープ	【丑の日メニュー】 ちらし寿司 茶碗蒸し 酢の物 吸い物 水ようかん	御飯 (オキ) 魚のマスタード焼 大根のえびあんかけ フルーツ 味噌汁
夕食	御飯 スパニッシュオムレツ ほうれん草のソテー 漬物 コンソメスープ	御飯 豚肉のオイスター炒め 中華和え フルーツ みそ汁	御飯 豆腐ステーキ カリフラワーのカレー炒め フルーツ 味噌汁	御飯 豚肉のマトリョーシ シャーマンポテト 果物 みそ汁	御飯 揚鶏の甘酢あんかけ 七切り干し大根の煮物 漬物 みそ汁	御飯 魚の利休焼き(サバ) もやしのソテー フルーツ すまし汁	御飯 牛肉のぐれ煮 ピーマンとえのきの南蛮炒め 漬物 みそ汁
日計	I補給 :-1595kcal タバク :51.2g 脂質 :49.1g 食繊維:12.9g 鉄 :7.5mg 食塩相:7.0g	I補給 :-1604kcal タバク :57.0g 脂質 :39.5g 食繊維:12.6g 鉄 :7.3mg 食塩相:7.3g	I補給 :-1642kcal タバク :58.1g 脂質 :40.2g 食繊維:9.8g 鉄 :8.1mg 食塩相:7.9g	I補給 :-1598kcal タバク :64.9g 脂質 :26.1g 食繊維:12.9g 鉄 :8.1mg 食塩相:7.2g	I補給 :-1685kcal タバク :58.1g 脂質 :47.7g 食繊維:19.5g 鉄 :8.1mg 食塩相:7.1g	I補給 :-1545kcal タバク :63.7g 脂質 :29.6g 食繊維:10.4g 鉄 :10.0mg 食塩相:7.4g	I補給 :-1531kcal タバク :50.5g 脂質 :48.1g 食繊維:12.7g 鉄 :7.1mg 食塩相:6.7g



週間献立表



	7月25日(月)	7月26日(火)	7月27日(水)	7月28日(木)	7月29日(金)	7月30日(土)	7月31日(日)
朝食	カニ風味雑炊 煮物 漬物 乳製品	御飯 魚の塩焼き(サバ) 味付けのり 味噌汁 乳製品	御飯 小松菜のおかか炒め ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 大根の炒め煮 みそ 味噌汁 乳製品	御飯 ツナソテー ふりかけ 味噌汁 乳製品	御飯 なすのそぼろ煮 みそ 味噌汁 乳製品	パン バーコン炒め ジャム 野菜スープ 乳製品
昼食	御飯 魚のみそ焼き(サワラ) わさび醤油和え 果物 おまし汁	御飯 チキン南蛮 五目煮 漬物 みそ汁	御飯 かつとじ煮 小松菜と白滝の金平風炒め 果物 おまし汁	御飯 揚魚のネギソース(ホキ) 漬物 ピーナッツ和え 味噌汁	きつねうどん ちくわの変わり揚げ オクラの辛し和え おにぎり	御飯 豚肉と野菜の塩だれ炒め 漬物 青菜の胡麻和え 味噌汁	御飯 魚の菜種焼き(ホキ) 厚揚げの炒め物 漬物 赤だし
夕食	御飯 鶏肉の梅かつお焼 厚揚げの含め煮 白菜の和え物 みそ汁	御飯 回鍋肉 焼餃子 フルーツ 春雨スープ	御飯 海老と豆腐のうま煮 漬物 もやしとささみのサラダ 味噌汁	御飯 鶏肉の山椒焼 みそ煮 フルーツ すまし汁	御飯 豚肉の竜田焼き 白菜の煮浸し フルーツ みそ汁	御飯 白身魚ソテー彩りソース ブロッコリーのクリーム煮 フルーツ コンソメスープ	御飯 鶏肉のチリソース 大根サラダ フルーツ 味噌汁
日計	1人分:1544kcal タンパク:65.7g 脂質:34.1g 食繊維:10.0g 鉄:8.8mg 食塩相:6.8g	1人分:1772kcal タンパク:63.3g 脂質:56.2g 食繊維:9.9g 鉄:7.3mg 食塩相:6.2g	1人分:1597kcal タンパク:58.5g 脂質:33.0g 食繊維:17.8g 鉄:11.0mg 食塩相:6.8g	1人分:1609kcal タンパク:62.6g 脂質:39.5g 食繊維:10.6g 鉄:7.5mg 食塩相:6.4g	1人分:1470kcal タンパク:54.2g 脂質:26.6g 食繊維:9.9g 鉄:11.2mg 食塩相:7.1g	1人分:1707kcal タンパク:61.0g 脂質:40.7g 食繊維:12.0g 鉄:7.6mg 食塩相:9.0g	1人分:1638kcal タンパク:65.5g 脂質:51.3g 食繊維:11.6g 鉄:8.2mg 食塩相:6.6g