



# 週間献立表



|    | 6月29日(月)   | 6月30日(火)  | 7月1日(水)  | 7月2日(木)   | 7月3日(金)   | 7月4日(土)   | 7月5日(日)  |
|----|--|---|--|---|---|---|--|
| 朝  | 御飯<br>魚の塩焼き<br>漬物<br>味噌汁<br>乳製品                                      | 御飯<br>いんげんと蒟蒻の炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>里芋の含め煮<br>たいみぎ<br>味噌汁<br>乳製品                                   | 御飯<br>肉団子と野菜の生姜炒め<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>白菜の炒め煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>がんもの含め煮<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                                  | パン<br>じゃが芋の明太マヨ焼き<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                               |
| 昼  | 御飯<br>鶏肉のチーズ焼<br>ポテトカレー炒め<br>フルーツ<br>コンソメスープ                         | 御飯<br>白身魚の天ぷら<br>蓮根の煮物<br>浅漬け<br>すまし汁                               | 赤飯<br>鶏肉のコンマヨ焼<br>高野豆腐の含め煮<br>フルーツ<br>けんちん汁                          | ホクカレー<br>エビフライ<br>コールスローサラダ<br>ヨーグルト                                | 御飯<br>魚の生姜煮<br>豚と野菜の炒め物<br>フルーツ<br>味噌汁                              | 親子丼<br>厚揚げの含め煮<br>オクラの和え物<br>味噌汁                                    | 御飯<br>白身フライ<br>ニラ豚<br>ピナッツ豆腐<br>かき玉汁                                 |
| 夕  | 御飯<br>豆腐と野菜のうま煮<br>ごぼう金平<br>カリフラワーのマヨ和え<br>味噌汁                       | 御飯<br>蒸し鶏のごまだれかけ<br>ひじきの煮物<br>フルーツ<br>味噌汁                           | 御飯<br>豚の生姜焼<br>ブロッコリーのトマト煮<br>漬物<br>コンソメスープ                          | 御飯<br>魚の西京焼<br>切干し大根の炒め物<br>漬物<br>すまし汁                              | 御飯<br>鶏肉のピリ辛味噌焼き<br>さつまいものレモン煮<br>漬物<br>すまし汁                        | 御飯<br>魚のチリソース<br>シューマイ<br>漬物<br>中華スープ                               | 御飯<br>鶏肉のきのこあんかけ<br>小松菜の炒め物<br>漬物<br>味噌汁                             |
| 日計 | 1食分:1606kcal タンパク質:58.3g<br>脂質*:43.1g 食繊維:15.0g<br>鉄 :5.3mg 食塩相:6.3g | 1食分:1470kcal タンパク質:56.3g<br>脂質*:30.5g 食繊維:9.8g<br>鉄 :4.1mg 食塩相:6.8g | 1食分:1615kcal タンパク質:58.9g<br>脂質*:41.1g 食繊維:15.8g<br>鉄 :5.3mg 食塩相:5.9g | 1食分:1662kcal タンパク質:59.9g<br>脂質*:50.7g 食繊維:8.8g<br>鉄 :5.2mg 食塩相:6.2g | 1食分:1583kcal タンパク質:60.2g<br>脂質*:34.3g 食繊維:7.2g<br>鉄 :4.1mg 食塩相:6.2g | 1食分:1432kcal タンパク質:51.8g<br>脂質*:31.4g 食繊維:9.4g<br>鉄 :4.6mg 食塩相:7.9g | 1食分:1569kcal タンパク質:51.1g<br>脂質*:42.6g 食繊維:12.4g<br>鉄 :4.7mg 食塩相:6.8g |



# 週間献立表



|    | 7月6日(月)  | 7月7日(火)   | 7月8日(水)  | 7月9日(木)  | 7月10日(金)   | 7月11日(土)   | 7月12日(日)   |
|----|--|---|--|--|--|--|--|
| 朝  | 御飯<br>なすの炒め煮<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>ハムといんげんの炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                       | 御飯<br>里芋のそぼろ煮<br>たいみぎ<br>味噌汁<br>乳製品                            | 御飯<br>厚揚げの煮物<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>じゃが芋の青海苔バター<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                         | 御飯<br>野菜と竹輪の炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                          | パン<br>オムレツ風<br>ジャム<br>コーンスープ<br>乳製品                            |
| 昼  | 御飯<br>鶏肉の韓国風焼き<br>大根とちくわの煮物<br>フルーツ<br>すまし汁                    | 七夕ちらし寿司<br>天ぷら盛り合わせ<br>茶碗蒸し<br>七夕そうめん<br>デザート                 | 鶏なんばんうどん<br>エビと豆腐のしんじょ<br>小松菜の和え物<br>いなりずし                     | 御飯(とうもろこしと黒米)<br>魚の梅干し煮<br>茄子の胡麻味噌かき<br>フルーツ<br>すまし汁           | キーマカレー<br>コロケ<br>マカロニサラダ<br>コンソメスープ                            | 御飯<br>チキン味噌カツ<br>里芋の煮物<br>きゅうりの酢のもの<br>すまし汁                    | 御飯<br>鶏肉のハチミツ照り焼き<br>ひじきの煮物<br>ポテトサラダ<br>味噌汁                   |
| 夕  | 御飯<br>魚の香味焼<br>もやしとカニカマの塩炒め<br>漬物<br>味噌汁                       | 御飯<br>肉じゃが<br>ピーマンの炒め物<br>漬物<br>味噌汁                           | 御飯<br>豚肉のスタミナ炒め<br>ブロッコリーのオイスター煮<br>漬物<br>中華スープ                | 御飯<br>肉団子のクリームソース<br>ほうれん草のソテー<br>漬物<br>コンソメスープ                | 御飯<br>魚の味噌焼<br>かみなり豆腐<br>漬物<br>すまし汁                            | 御飯<br>ハンバーグオニオンソース<br>チンゲン菜の炒め物<br>漬物<br>味噌汁                   | ハヤシライス<br>ジャーマンホテト<br>ブロッコリーと玉子のサラダ<br>ヨーグルト                   |
| 日計 | 1640kcal タンパク質:54.2g<br>脂質:41.6g 食繊維:14.9g<br>鉄:4.3mg 食塩相:6.5g | 1619kcal タンパク質:54.9g<br>脂質:45.6g 食繊維:6.7g<br>鉄:4.5mg 食塩相:7.8g | 1653kcal タンパク質:56.3g<br>脂質:36.7g 食繊維:10.6g<br>鉄:4.0mg 食塩相:6.5g | 1605kcal タンパク質:58.3g<br>脂質:38.7g 食繊維:16.2g<br>鉄:5.3mg 食塩相:7.5g | 1541kcal タンパク質:52.1g<br>脂質:40.3g 食繊維:11.3g<br>鉄:4.3mg 食塩相:7.7g | 1635kcal タンパク質:51.9g<br>脂質:39.6g 食繊維:10.1g<br>鉄:4.4mg 食塩相:8.4g | 1729kcal タンパク質:61.2g<br>脂質:64.4g 食繊維:12.2g<br>鉄:6.1mg 食塩相:7.3g |



# 週間献立表



|    | 7月13日(月)   | 7月14日(火)  | 7月15日(水)  | 7月16日(木)   | 7月17日(金)  | 7月18日(土)  | 7月19日(日)   |
|----|--|---|---|--|---|---|--|
| 朝  | 御飯<br>野菜とハムの炒め物<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                              | 御飯<br>魚の塩焼き<br>たいみそ<br>味噌汁<br>乳製品                                 | 御飯<br>葱入り卵焼き<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                | 御飯<br>がんもの煮物<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                                 | 御飯<br>ピーマンのそぼろ炒め<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                             | 御飯<br>青菜と竹輪の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                              | パン<br>じゃが芋とウイナーの加熱炒め<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                          |
| 昼  | 御飯<br>魚の磯辺焼<br>じゃが芋きんぴら<br>いんげんの和え物<br>味噌汁                         | 焼きそば<br>厚揚げの含め煮<br>ニラ玉<br>おにぎり                                    | 御飯<br>魚の西京焼<br>南瓜の含め煮<br>トマトと玉葱のサラダ<br>すまし汁                       | 鶏肉の南部焼<br>豆腐のきのこあんかけ<br>フルーツ<br>味噌汁<br>御飯                          | 御飯<br>中華風炒り玉子<br>豚シャブサラダ<br>フルーツ<br>ワカメスープ                        | 牛丼<br>じゃが芋とピーマンの胡麻炒め<br>小松菜のお浸し<br>すまし汁                           | 御飯<br>豚肉と野菜の炒め物<br>大豆五目煮<br>おくらのおかか和え<br>すまし汁                      |
| 夕  | 御飯<br>鶏肉のもろみ焼き<br>春雨の炒め煮<br>漬物<br>すまし汁                             | 御飯<br>牛肉コロッケ<br>青菜のソテー<br>漬物<br>わかめスープ                            | 御飯<br>鶏肉の竜田焼き<br>もやしのスタミナ炒め<br>漬物<br>味噌汁                          | 御飯<br>豚肉の塩ダレ炒め<br>漬物<br>カリフラワーの胡麻風味和え<br>すまし汁                      | 御飯<br>魚のおろしかけ<br>なすのオイスター炒め<br>漬物<br>すまし汁                         | 御飯<br>豆腐ステーキ<br>キャベツの炒め煮<br>漬物<br>味噌汁                             | 御飯<br>メンチカツ<br>人参と白滝の真砂炒め<br>漬物<br>味噌汁                             |
| 日計 | 1人分:1475kcal タンパク質:54.5g<br>脂質:31.1g 食繊維:11.2g<br>鉄:3.9mg 食塩相:6.1g | 1人分:1691kcal タンパク質:50.9g<br>脂質:51.3g 食繊維:9.9g<br>鉄:5.8mg 食塩相:7.2g | 1人分:1483kcal タンパク質:61.7g<br>脂質:33.6g 食繊維:6.6g<br>鉄:4.5mg 食塩相:5.9g | 1人分:1636kcal タンパク質:60.7g<br>脂質:44.7g 食繊維:10.3g<br>鉄:5.4mg 食塩相:6.4g | 1人分:1620kcal タンパク質:53.4g<br>脂質:50.4g 食繊維:9.8g<br>鉄:5.0mg 食塩相:6.7g | 1人分:1532kcal タンパク質:57.1g<br>脂質:34.2g 食繊維:9.9g<br>鉄:6.6mg 食塩相:6.2g | 1人分:1712kcal タンパク質:53.0g<br>脂質:60.0g 食繊維:16.5g<br>鉄:5.1mg 食塩相:6.8g |



# 週間献立表



|    | 7月20日(月)  | 7月21日(火)   | 7月22日(水)   | 7月23日(木)   | 7月24日(金)   | 7月25日(土)   | 7月26日(日)   |
|----|---|--|--|--|--|--|--|
| 朝  | 御飯<br>南瓜の豆乳煮<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>もやしの炒め物<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品                                  | 御飯<br>金平ごぼう<br>たいみそ<br>味噌汁<br>乳製品                                    | 御飯<br>炒り豆腐<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                                     | 御飯<br>にらの卵とし<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品                                   | 御飯<br>切干大根の煮物<br>のり佃<br>味噌汁<br>乳製品                                   | パン<br>マカロニソテー<br>ジャム<br>味噌汁<br>乳製品                                   |
| 昼  | 御飯<br>魚の葱味噌焼き<br>がんもの含め煮<br>胡瓜のさっぱり和え<br>すまし汁                       | 中華丼<br>焼売<br>もやしと小松菜ナムル<br>わかめスープ                                    | 御飯<br>豚肉の生姜焼き<br>大根のかにあんかけ<br>チョレギサラダ<br>すまし汁                        | ミートソーススパゲティ<br>(生野菜<br>エビフライ<br>ポテトサラダ<br>フルーツ<br>パン)                | 御飯<br>豚肉の五目炒め<br>揚げなす煮<br>スパゲッティサラダ<br>味噌汁                           | とろ玉焼鶏丼<br>オクラとちくわの梅風味<br>フルーツ<br>具沢山汁                                | 御飯<br>魚のタルタル焼<br>いんげんの味噌炒め<br>ピーナッツ和え<br>コーンスープ                      |
| 夕  | 御飯<br>鶏肉の粒マスタード焼き<br>ブロッコリーのバター醤油炒め<br>漬物<br>コンソメスープ                | 御飯<br>サーモンマヨフライ<br>じゃがいもの煮物<br>漬物<br>味噌汁                             | 御飯<br>干草焼き<br>ピーマンのオイスター炒め<br>漬物<br>味噌汁                              | 御飯<br>鶏肉の治部煮<br>漬物<br>カリフラワーのマヨ和え<br>味噌汁                             | 御飯<br>肉団子のトマト煮<br>キャベツのソテー<br>漬物<br>コンソメスープ                          | 御飯<br>鶏肉の香味焼<br>田楽<br>漬物<br>すまし汁                                     | 御飯<br>豆腐野菜ハンバーグ<br>蓮根のピリ辛炒め<br>漬物<br>味噌汁                             |
| 日計 | 1人分:1652kcal タンパク質:62.3g<br>脂質*:50.3g 食繊維:9.9g<br>鉄 :5.8mg 食塩相:6.2g | 1人分:1597kcal タンパク質:47.6g<br>脂質*:38.4g 食繊維:13.4g<br>鉄 :5.1mg 食塩相:7.3g | 1人分:1685kcal タンパク質:62.3g<br>脂質*:44.0g 食繊維:12.4g<br>鉄 :5.1mg 食塩相:6.5g | 1人分:1702kcal タンパク質:69.1g<br>脂質*:46.7g 食繊維:10.7g<br>鉄 :5.9mg 食塩相:7.6g | 1人分:1679kcal タンパク質:55.1g<br>脂質*:48.9g 食繊維:10.7g<br>鉄 :4.9mg 食塩相:7.5g | 1人分:1514kcal タンパク質:50.3g<br>脂質*:29.8g 食繊維:10.3g<br>鉄 :4.2mg 食塩相:7.2g | 1人分:1556kcal タンパク質:50.1g<br>脂質*:48.8g 食繊維:12.6g<br>鉄 :4.2mg 食塩相:6.3g |



# 週間献立表



|   | 7月27日(月)                                | 7月28日(火)                                  | 7月29日(水)                                     | 7月30日(木)  | 7月31日(金)                                |  |  |
|---|---|---|--|---|---|--|--|
| 朝 | 御飯<br>ピーマンのカレー炒め<br>ゆずみそ<br>味噌汁<br>乳製品  | 御飯<br>肉団子と野菜の甘辛炒め<br>たいみそ<br>味噌汁<br>乳製品   | 御飯<br>大豆の煮物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品            | 御飯<br>魚の塩焼き<br>梅ひしお<br>味噌汁<br>乳製品                 | 御飯<br>野菜と豚肉の炒め物<br>ふりかけ<br>味噌汁<br>乳製品   |  |  |
| 昼 | 鶏肉のきじ焼<br>南瓜の煮物<br>白菜のさっぱり和え<br>味噌汁     | 御飯<br>鶏肉の味噌漬け焼き<br>大根の土佐煮<br>フルーツ<br>すまし汁 | ぶっかけそば<br>玉子焼き<br>キャベツと蒸鶏のゴマ和え<br>①ちらし寿し     | アジフライ<br>厚揚げの含め煮<br>カマと玉葱のツナ和え<br>味噌汁<br>御飯       | 冷し中華<br>鶏の唐揚げ<br>フルーツ<br>中華おこわ          |  |  |
| 夕 | 御飯<br>魚の照焼<br>茄子の南蛮酢<br>漬物<br>味噌汁       | 御飯<br>かに玉風<br>もやしの中華煮<br>漬物<br>わかめスープ     | 御飯<br>豚肉と野菜の味噌炒め<br>じゃが芋の煮ころがし<br>漬物<br>すまし汁 | 御飯<br>鶏肉のグリルオリーブ<br>カリフラワーの洋風ソテー<br>漬物<br>コンソメスープ | 御飯<br>魚の生姜煮<br>ごぼうの炒め物<br>漬物<br>すまし汁    |  |  |
| 日 | I補給 :-1694kcal タバコ*:50.8g               | I補給 :-1536kcal タバコ*:58.8g                 | I補給 :-1728kcal タバコ*:55.0g                    | I補給 :-1470kcal タバコ*:61.2g                         | I補給 :-1479kcal タバコ*:56.5g               |  |  |
| 計 | 脂質*:53.6g 食繊維:9.9g<br>鉄 :5.3mg 食塩相:7.2g | 脂質*:33.9g 食繊維:7.3g<br>鉄 :5.3mg 食塩相:7.5g   | 脂質*:50.4g 食繊維:16.8g<br>鉄 :5.0mg 食塩相:6.5g     | 脂質*:34.6g 食繊維:11.5g<br>鉄 :5.5mg 食塩相:6.5g          | 脂質*:31.1g 食繊維:7.8g<br>鉄 :3.5mg 食塩相:6.7g |  |  |