

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年07月15日(月)	令和06年07月16日(火)	令和06年07月17日(水)	令和06年07月18日(木)	令和06年07月19日(金)	令和06年07月20日(土)	令和06年07月21日(日)
朝	ごはん 角天と冬瓜の煮物 いんげんのピーナツ和え ふりかけ みそ汁(小松菜・しめじ) ぎゅうにゅう	ごはん つくねとじゃがいもの煮物 ほうれん草のおかか和え のり佃煮 みそ汁(うずまき麩・キャベツ) ヤクルト	チーズ蒸しパン もやしのかにかまのソテー かぶのコンソメ煮 フルーツ缶(マンゴー) ぎゅうにゅう	ごはん あおさ納豆 大根炒り チンゲン菜の山吹和え みそ汁(じゃが芋・わかめ) ヤクルト	ごはん 炒り豆腐 キャベツの和え物 ふりかけ みそ汁(白菜・油揚げ) ぎゅうにゅう	ごはん 野菜炒め 青菜のお浸し しそ昆布佃煮 みそ汁(豆腐・わかめ) ヤクルト	あんぱん じゃが芋のケチャップ炒め カリフラワーのカレースープ煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう
昼	夏野菜カレー 香の物(福神漬け) ブロッコリーのツナマヨ和え 野菜ジュース	ごはん メバルの山椒焼き 付)大根おろし ひじきと大豆の煮物 きゅうりの塩昆布和え ☆デザートセレクション☆ 熊本県産ブルーベリーケーキ みそ汁(茄子・長葱)	ごはん 肉味噌豆腐 冬瓜と油揚げの煮物 キャベツのゆかり和え フルーツ(パイナップル) みそ汁(さつま芋・大根葉)	ごはん ひらすの漬け焼き 付)甘酢生姜 春雨のオイスター炒め 豆とおからのサラダ フルーツヨーグルト みそ汁(南瓜・いんげん)	冷やし中華(ゴマだれ) 冬瓜の水晶煮 肉焼売 フルーツ缶(みかん)	ごはん ますのおろしポン酢かけ 人参とツナの炒め物 小松菜のお浸し フルーツ缶(パイナップル) みそ汁(玉葱・花麩)	ごはん 鶏肉の梅味噌焼き 付)ほうれん草 なすの揚げ浸し キャベツの和え物(ゴマだれ) 抹茶プリン みそ汁(冬瓜・オクラ)
夕	ごはん 厚揚げとえびの中華炒め 大根とさつま揚げの煮物 春雨サラダ 卵スープ	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付)ピーマンソテー 白菜と車麩の煮物 揚げ餃子 みそ汁(小松菜・油揚げ)	ごはん たらの甘酢あん 甘酢あん) ちくわと里芋の煮物 コーンコロケ みそ汁(チンゲン菜・おつゆ麩)	ごはん 肉団子の中華煮 茄子とピーマンの炒め物 ミニ春巻き みそ汁(卵・ねぎ)	ごはん あぶらかれの香味焼き 付)ブロッコリー さつま芋のいとこ煮 とりつくね みそ汁(青菜・高野豆腐)	ごはん 和風卵焼き 付)オクラ かぶのかにあんかけ チキンナゲット みそ汁(じゃが芋・大根葉)	ごはん ホキのしそ塩麹焼き 付)青菜 切干大根の炒め煮 メンチカツ みそ汁(きぬさや・えのき)
エネルギー	1964 kcal	1925 kcal	1899 kcal	1968 kcal	1934 kcal	1929 kcal	1936 kcal
水分	1403.5 g	1109.9 g	1380.6 g	1203.7 g	1290.6 g	1265.9 g	1234.8 g
蛋白質	68.2 g	65.6 g	68.7 g	63.5 g	70.5 g	70.5 g	73.5 g
脂質	48.9 g	43.2 g	44.0 g	44.4 g	41.9 g	46.3 g	48.9 g
炭水化物	325.3 g	330.2 g	318.1 g	339.3 g	326.6 g	318.0 g	312.0 g
食塩相当	9.1 g	9.4 g	8.6 g	9.9 g	9.0 g	9.8 g	9.0 g