

週間献立表

陽常食(A)

	令和06年07月22日(月)	令和06年07月23日(火)	令和06年07月24日(水)	令和06年07月25日(木)	令和06年07月26日(金)	令和06年07月27日(土)	令和06年07月28日(日)
朝	ごはん かぶのそぼろあん 白菜の和え物 ふりかけ みそ汁(玉葱・しめじ) ぎゅうにゅう	ごはん だし巻きたまご 付)大根おろし いんげんの煮物 うめびしお みそ汁(かぶ・わかめ) ヤクルト	ダブルソフト フィッシュソーセージと野菜のソテー ポテトサラダ フルーツ缶(白桃) コーンスープ ぎゅうにゅう	ごはん 厚揚げのおろし煮 青菜としめじのお浸し たいみそ みそ汁(里芋・椎茸) ヤクルト	ごはん 卵とじ キャベツの煮浸し ふりかけ みそ汁(さつま芋・大根葉) ぎゅうにゅう	ごはん おかか納豆 大根の煮物 青菜のお浸し みそ汁(かぼちゃ・畑菜) ヤクルト	ジャムパン ミートボール 付)スナップエンドウ じゃが芋のトマト煮 フルーツ缶(りんご) ぎゅうにゅう
昼	ごはん 麻婆豆腐(大豆ミート) もやしの炒めもの チンゲン菜のお浸し フルーツゼリー みそ汁(大根・椎茸)	ごはん 豚肉の生姜炒め 春雨のスープ煮 カリフラワーサラダ マンゴーヨーグルト みそ汁(畑菜・えのき)	《土用の丑の日》 うな牛めし 根菜の煮物 オクラのお浸し デザートムース すまし汁(花麩・わかめ)	《地産地消の日》 ごはん 豚肉と玉葱の味噌炒め 夕顔の煮付け キャベツのお浸し フルーツ(すいか) みそ汁(じゃが芋・葱)	ごはん 金目鯛の煮付け 付)白髪ねぎ れんこんきんぴら もやしと小松菜のお浸し フルーツ缶(パイン) みそ汁(茄子・わかめ)	ひじき御飯 鶏と野菜の甘酢煮 ビーフンソテー カリフラワーの和え物(中華ドレ) ぶどうゼリー みそ汁(チンゲン菜・しめじ)	ごはん ますのみりん焼き 付)甘酢生姜 千切り大根の炒り煮 ほうれん草のお浸し フルーツ(バナナ) みそ汁(白菜・うずまき麩)
夕	ごはん 松風焼き 付)甘酢生姜 じゃが芋のポトフ風 スパサラダ みそ汁(キャベツ・麩)	ごはん たらのマスタード焼き 付)甘煮人参 茄子の味噌炒め カレーコロケ みそ汁(うまい菜・高野豆腐)	ごはん 鶏肉のケチャップ焼き 付)スナップエンドウ 南瓜のごま煮 カニクリームコロッケ 素麺汁	ごはん カレイの煮付け 付)いんげん じゃが芋の煮物 チキンナゲット みそ汁(豆腐・葱)	ごはん 豆腐の照り焼き 付)ほうれん草 かぶの含め煮 ささみチーズフライ みそ汁(オクラ・高野豆腐)	☆☆夏まつり☆☆ ☆やきそば ☆から揚げ ☆フライドポテト ☆ミニトマト ☆すいか	ごはん 五目卵焼き 付)大根おろし 里芋の煮物 コールスローサラダ みそ汁(厚揚げ・うまい菜)
エネルギー	1949 kcal	1930 kcal	1921 kcal	1988 kcal	1958 kcal	2059 kcal	1907 kcal
水分	1426.8 g	1240.4 g	1276.4 g	1350.3 g	1352.5 g	1365.4 g	1241.5 g
蛋白質	68.9 g	66.3 g	73.1 g	70.0 g	71.2 g	79.1 g	74.3 g
脂質	44.1 g	40.2 g	47.9 g	42.2 g	43.0 g	44.5 g	47.6 g
炭水化物	330.9 g	335.8 g	315.5 g	337.9 g	335.1 g	347.8 g	306.1 g
食塩相当	10.2 g	9.0 g	9.5 g	10.4 g	9.2 g	12.7 g	9.2 g