

7月10日～7月16日の献立表



日	10	11	12	13	14	15	16
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝食	ごはん・パン みそ汁 オムレツ 鶏そぼろ 塩辛・ふりかけ サラダ・コーヒー	ドッグパン・ごはん スープ 焼きそば ツナマヨネーズ サラダ 牛乳・コーヒー	ごはん・パン お茶漬け 鶏団子の南蛮風 梅干し ふりかけ サラダ・コーヒー	食パン・ごはん スープ チキンナゲット ふわふわエッグ サラダ 牛乳・コーヒー	麦ごはん・ごはん・パン みそ汁 笹かま とろろいも 味付きのり・ふりかけ サラダ・コーヒー	パン オレンジジュース 	おにぎり・パン みそ汁 いわしのかつお煮 さつまいもサラダ 漬物
栄養価	熱量 697 kcal 蛋白質 25.8 g 脂質 12.6 g カルシウム 85 mg 塩分 2.3 g	熱量 605 kcal 蛋白質 20.7 g 脂質 23 g カルシウム 268 mg 塩分 3.2 g	熱量 780 kcal 蛋白質 25.2 g 脂質 20.9 g カルシウム 75 mg 塩分 2.5 g	熱量 637 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 29.6 g カルシウム 262 mg 塩分 3.1 g	熱量 608 kcal 蛋白質 17.2 g 脂質 5.4 g カルシウム 95 mg 塩分 2.9 g	熱量 847 kcal 蛋白質 19.9 g 脂質 28.1 g カルシウム 322 mg 塩分 1.7 g	熱量 751 kcal 蛋白質 22.1 g 脂質 8.2 g カルシウム 240 mg 塩分 3.3 g
昼食	ビビンバ丼 スープ 漬物	胡麻だれ冷やし中華 ちらしごはん クレープ	海鮮炒飯 スープ ピーチ寒天ゼリー	冷やしなめこおろしそば おかかチーズごはん プリン	いか天丼 みそ汁 漬物	ごはん みそ汁 ソーセージカツ そばろ肉じゃが サラダ	ごはん みそ汁 メンチカツとアジフライ 大根の金平 サラダ
栄養価	熱量 816 kcal 蛋白質 31.5 g 脂質 13.8 g カルシウム 108 mg 塩分 4.2 g	熱量 1,115 kcal 蛋白質 31.8 g 脂質 15.8 g カルシウム 99 mg 塩分 2.5 g	熱量 809 kcal 蛋白質 17.7 g 脂質 16.5 g カルシウム 40 mg 塩分 2.3 g	熱量 955 kcal 蛋白質 32.7 g 脂質 9 g カルシウム 138 mg 塩分 3.5 g	熱量 825 kcal 蛋白質 19 g 脂質 9.7 g カルシウム 47 mg 塩分 1.9 g	熱量 923 kcal 蛋白質 26.1 g 脂質 19.7 g カルシウム 81 mg 塩分 4.3 g	熱量 902 kcal 蛋白質 25.3 g 脂質 18.8 g カルシウム 143 mg 塩分 3.7 g
夕食	ごはん みそ汁 A 鶏肉のチーズピカタ B 鯖の一口竜田揚げ 根菜の田舎風 マセドアンサラダ・牛乳	ごはん みそ汁 A 豚キムチ炒め B 揚げ出し盛り合わせ ミモザサラダ ごま昆布	ごはん みそ汁 A 鶏肉と玉子の甘辛煮 B カレイのフリット 和風スパゲッティ グリーンサラダ・牛乳	チキンカレー ポテトフライ トッピングサラダ 福神漬 	ごはん 春雨スープ A 鶏の四川ピリ辛ソースがけ B 豚肉と筍の玉子炒め コーンサラダ 松前漬・牛乳	ごはん みそ汁 A やわらか照り煮チキン B 白身魚の衣揚げ 明太マカロニサラダ 金時煮豆・牛乳	ごはん みそ汁 A 豚肉の生姜焼き B 鶏肉団子と野菜のトマト煮込み 枝豆サラダ めかぶわさび数の子・牛乳
栄養価	熱量 1,246 kcal 蛋白質 49.8 g 脂質 43.6 g カルシウム 361 mg 塩分 4.9 g	熱量 943 kcal 蛋白質 35 g 脂質 29.6 g カルシウム 196 mg 塩分 4.4 g	熱量 1,192 kcal 蛋白質 43.5 g 脂質 37.3 g カルシウム 306 mg 塩分 4.9 g	熱量 1,450 kcal 蛋白質 30.4 g 脂質 48.1 g カルシウム 119 mg 塩分 8.2 g	熱量 1,031 kcal 蛋白質 33.3 g 脂質 34.2 g カルシウム 252 mg 塩分 1 g	熱量 1,008 kcal 蛋白質 37.3 g 脂質 20.7 g カルシウム 88 mg 塩分 8.1 g	熱量 1,005 kcal 蛋白質 39.5 g 脂質 30.1 g カルシウム 288 mg 塩分 2.5 g
	熱量 1,285 kcal 蛋白質 40 g 脂質 56.8 g カルシウム 278 mg 塩分 3.4 g	熱量 900 kcal 蛋白質 31.2 g 脂質 21.5 g カルシウム 275 mg 塩分 4.5 g	熱量 1,090 kcal 蛋白質 39 g 脂質 31.2 g カルシウム 299 mg 塩分 3.7 g	熱量 1,171 kcal 蛋白質 47.6 g 脂質 44.4 g カルシウム 308 mg 塩分 1.2 g	熱量 875 kcal 蛋白質 36.4 g 脂質 16.3 g カルシウム 96 mg 塩分 2.9 g	熱量 968 kcal 蛋白質 38.2 g 脂質 25.6 g カルシウム 306 mg 塩分 3.3 g	
備考							

材料の都合により、一部変更になる場合がございます。ご了承ください。