



〈献立表〉
7/6～7/19



	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
朝食	メロンパン 黄桃缶 牛乳	カスタードクリームパン オレンジ 牛乳	NEGMAROL30g×2 洋ナシ缶 牛乳	レズントッパ バナナ 牛乳	ミニ山シュガー りんご缶 牛乳	ミルクツイスト ミカン缶 牛乳	おいものクリームパン パイナップル 牛乳
昼食	米飯 鶏肉の唐揚げ 炒り豆腐 サラダ 水菜とトマトのサラダ 中華スープ ふりかけ	菜飯おにぎり 七夕そうめん さつま芋のかき揚げ ホウレン草とえのきの和風あえ	米飯 ポークソテーおろしソース なすのうま煮 チーズとりんごのサラダ 味噌汁 ふりかけ	米飯 鰯の塩焼き 野菜炒め 菜の花の和え物 味噌汁 ふりかけ	木の葉丼 胡瓜とかにかまのサラダ 冷や奴 味噌汁	米飯 ブリの焼き浸し 厚揚げの煮物 春菊とかにかまの和えもの 味噌汁 ふりかけ	米飯 チーズハンバーグ ジャーマンポテト シロナとハムのゴマドレあえ コンソメスープ ふりかけ
夕食	米飯 タラの菜種焼き キャベツのおかかポン酢あえ 五目豆 赤かっぱ漬	米飯 チキンピカタ ポテトサラダ 味噌汁 シソの実漬	米飯 マスのパン粉焼きトマトソース 和風スパゲッティサラダ じゃが芋の味噌煮 ピーマン漬	米飯 豚肉とキャベツの炒め物 シロナとソーセージのサラダ 里芋の揚げ煮 刻みたくあん	米飯 鯖の黒ゴマ天ぷら ブロッコリーの青じそドレあえ 法連草とベーコンのバター醤油炒め シバ漬け	米飯 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのゆず醤油あえ ごぼうの醤油炒め 青かっぱ漬	米飯 タラの梅マヨ焼き 菜の花とソーセージの和え物 レンコンのきんぴら つぼ漬
3時	ふわふわワッフル（宇治抹茶） 紅茶	黒糖水まんじゅう お茶	紅茶ゼリー コーヒー	しっとり饅頭（吹雪） お茶	焼きドーナツ（チョコ） 紅茶	カップエビせん お茶	キャロットレーズン蒸しパン コーヒー
	エネルギー 1687 kcal 蛋白質 63.2 g 脂質 60.3 g 炭水化物 232.6 g 食塩 6.2 g 食物繊維 13.4 g	エネルギー 1615 kcal 蛋白質 49.7 g 脂質 53.4 g 炭水化物 244.9 g 食塩 8.7 g 食物繊維 13.5 g	エネルギー 1668 kcal 蛋白質 57.6 g 脂質 57.5 g 炭水化物 242.8 g 食塩 6.4 g 食物繊維 12.4 g	エネルギー 1603 kcal 蛋白質 56.9 g 脂質 52.6 g 炭水化物 235.4 g 食塩 6.4 g 食物繊維 13.0 g	エネルギー 1660 kcal 蛋白質 58.1 g 脂質 69.4 g 炭水化物 214.0 g 食塩 6.3 g 食物繊維 10.4 g	エネルギー 1598 kcal 蛋白質 62.5 g 脂質 65.9 g 炭水化物 202.3 g 食塩 5.6 g 食物繊維 11.1 g	エネルギー 1651 kcal 蛋白質 52.8 g 脂質 56.0 g 炭水化物 244.8 g 食塩 7.3 g 食物繊維 13.3 g
	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
朝食	なつかしあんぱん 白桃缶 牛乳	ワッサンデニッシュ オレンジ 牛乳	クリームエスカルゴ 洋ナシ缶 牛乳	NEGMAROL30g×2 バナナ 牛乳	黒糖みるく りんご缶 牛乳	チョコカスター ミカン缶 牛乳	ストロベリーツイスト パイナップル 牛乳
昼食	米飯 一銭焼風卵焼き 里芋の煮物 しらす和え 味噌汁 ふりかけ	米飯 ハムカツ マカロニサラダ ちくわともやしの炒め物 味噌汁 ふりかけ	＊＊松花堂弁当＊＊ 赤飯 鰯のみりん焼き はもの天ぷら（抹茶塩） 胡瓜とわかめの梅風味あえ すまし汁	米飯 鶏肉の生姜焼き じゃが芋のあんかけ ブロッコリーとハムのサラダ 味噌汁	米飯 タラの甘酢あんかけ 胡瓜とあげの胡麻和え なすの田楽 清汁 ふりかけ	ゆかりおにぎり ぶっかけ冷やし豚肉うどん ブロッコリーのピーナツ和え すいか	米飯 マスの山椒焼き 青梗菜の和風あえ 大根とベーコンの炒め物 味噌汁 ふりかけ
夕食	米飯 肉団子の中華あんかけ 白菜の和風サラダ 大根の煮物 青かっぱ漬	米飯 シルバーの胡麻漬け焼き おくらの胡麻和え 南瓜の煮物 桜漬け	米飯 和風おろしソースハンバーグ もやしとにらのソテー カリフラワーとツナのサラダ 赤かっぱ漬	米飯 ぶりの塩焼き シロナとかまぼこの和風あえ グリーンピースの卵とじ つぼ漬	米飯 肉じゃが 青梗菜のマヨネーズあえ ピーマンと焼き豚の炒め物 たくあん	米飯 エビクリームコロッケ 春菊とかまぼこの和えもの 味噌汁 シソの実漬け	米飯 豆腐の肉あんかけ 胡瓜のゆずドレあえ 長芋の含め煮 ピーマン漬け
3時	ところてん（黒蜜） お茶	酒饅頭 お茶	キャラメルケーキ コーヒー	バームロール 紅茶	どらやき（抹茶あん） お茶	マフィン コーヒー	小倉あんパイ お茶
	エネルギー 1631 kcal 蛋白質 53.4 g 脂質 46.8 g 炭水化物 264.5 g 食塩 7.2 g 食物繊維 18.7 g	エネルギー 1646 kcal 蛋白質 49.2 g 脂質 61.2 g 炭水化物 232.3 g 食塩 6.7 g 食物繊維 13.1 g	エネルギー 1636 kcal 蛋白質 65.1 g 脂質 60.7 g 炭水化物 217.1 g 食塩 7.1 g 食物繊維 12.5 g	エネルギー 1623 kcal 蛋白質 64.6 g 脂質 55.0 g 炭水化物 230.7 g 食塩 6.6 g 食物繊維 13.6 g	エネルギー 1654 kcal 蛋白質 49.0 g 脂質 63.4 g 炭水化物 232.5 g 食塩 5.9 g 食物繊維 12.0 g	エネルギー 1661 kcal 蛋白質 47.3 g 脂質 54.3 g 炭水化物 252.7 g 食塩 9.3 g 食物繊維 9.3 g	エネルギー 1520 kcal 蛋白質 55.3 g 脂質 51.1 g 炭水化物 220.3 g 食塩 5.3 g 食物繊維 10.4 g