

週間予定献立表

	令和03年07月23日(金)	令和03年07月24日(土)	令和03年07月25日(日)	令和03年07月26日(月)	令和03年07月27日(火)	令和03年07月28日(水)	令和03年07月29日(木)
朝	ご飯 味噌汁 スクランブルエッグ わかめ佃煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 五目あんかけ玉子 白花豆 ヨーグルト	きのご雑炊 がんもの煮物 ウグイス豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 厚揚げとオクラのそぼろ しそ昆布佃煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 高野豆腐の炊き合わせ あみえび佃煮 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 だし巻きたまご 黒豆 ヨーグルト	ご飯 味噌汁 さわら塩焼き 金時豆 ヨーグルト
昼	ご飯 甘酢から揚げ きんぴらごぼう きのご和え フルーツヨーグルト	ご飯 魚のトマトソース 牛肉と里芋の煮物 五色なます パイン缶	たいめいけん特製ハヤシライス スペイン風オムレツ カスタードプリン	ご飯 チキンピカタ じゃが芋のコンソメ煮 コールスローサラダ 洋ナシ缶	ご飯 白身魚の甘酢あん 野菜大豆煮 ポテトサラダ 黄桃缶	うな井 すまし汁 ほうれん草の白和え 杏仁フルーツ	ご飯 スペイン風オムレツ なすの肉味噌かけ 青しそサラダ メロン
							
夕	ご飯 さばの煮付け 大根のそぼろ煮 チーズサラダ	ご飯 メンチカツ けんちん汁 マカロニサラダ	ご飯◇赤魚のみそ漬け焼き ◇さつま芋の旨煮◇大根の煮物 ◇ツナのごまだれかけ ◇卵と青梗菜の炒め	ご飯 さばのトマト煮 卵の花 とろろの青のり和え	ご飯 ミートボール ひじき煮 大根なます	ご飯 お魚ハンバーグ さつま芋のレモン煮 たまごサラダ	ゆかりご飯 チキンのパン粉焼き 豚汁 モズクのポン酢和え
							
栄養量	エネルギー 1391kcal 蛋白質 46.6g 脂質 44.4g カルシウム 969mg 食塩 8.4g	エネルギー 1400kcal 蛋白質 45.4g 脂質 35.3g カルシウム 844mg 食塩 6.5g	エネルギー 1449kcal 蛋白質 46.7g 脂質 42.8g カルシウム 881mg 食塩 5.7g	エネルギー 1441kcal 蛋白質 46.3g 脂質 43.7g カルシウム 899mg 食塩 8.1g	エネルギー 1361Kcal 蛋白質 47.1g 脂質 26.9g カルシウム 969mg 食塩 6.8g	エネルギー 1434kcal 蛋白質 52.7g 脂質 37.9g カルシウム 1034mg 食塩 6.9g	エネルギー 1326kcal 蛋白質 49.4g 脂質 38.3g カルシウム 852mg 食塩 7.3g

※注 画像はイメージです