



週間献立表



	6月29日(月)				6月30日(火)				7月1日(水)				7月2日(木)				7月3日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	厚揚げ入り回鍋肉				揚げ魚の 香味ソースがけ				シーフードオムレツ				豚肉のスタミナ炒め				鶏肉のパン粉焼き			
	花野菜の アボガドのサラダ				いかと ブロッコリーの炒め物				キャベツのコブサラダ				五目豆煮				マカロニサラダ			
	肉だんごの甘酢あん				伴三絲				ピーマン肉詰めフライ				白菜の塩昆布和え				ちくわと昆布の煮物			
味付けザーサイ				味付けメンマ				福神漬け				しば漬け				野沢菜漬け				
中華スープ (にら、もやし)				卵スープ				じゃがいもの コンソメスープ				みそ汁 (なめこ、長ねぎ)				みそ汁 (厚揚げ、大根)				
イチゴカステラ				紅茶ケーキ				野菜ジュース				くろ棒				バウムクーヘン				
エネルギー	615	たんぱく質	21.9	エネルギー	693	たんぱく質	29.7	エネルギー	625	たんぱく質	27.9	エネルギー	614	たんぱく質	28.3	エネルギー	595	たんぱく質	27.0	
脂質	24.8	食塩	3.4	脂質	24.6	食塩	2.9	脂質	20.8	食塩	3.7	脂質	19.2	食塩	4.1	脂質	17.0	食塩	3.2	
夕食	ごはん				ごはん				挽肉と大豆のカレー				ごはん				ごはん			
	カレイのねぎみそ焼き				八宝菜				ツナサラダ				鮭の粕漬焼き				牛肉ときのこの トマト煮			
	いか大根				ツナと大根のサラダ				スクランブルエッグ				ちくわの三色揚げ				ズッキーニと 海老のガーリック炒め			
	千切り長芋と めかぶの青しそがけ				春巻き				ミニグラタン				きのこおろし				コールスローサラダ			
レアストロベリーケーキ				マンゴーロールケーキ				らっきょう漬け				ショコラロールケーキ				甘夏みかん缶				
つぼ漬け				赤しその実漬け				コンソメスープ				はりはり漬け				桜大根				
みそ汁 (玉葱、ジャガイモ)				中華スープ (にら、豆腐)				けんちん汁				洋風玉子スープ								
エネルギー	512	たんぱく質	28.2	エネルギー	610	たんぱく質	24.1	エネルギー	732	たんぱく質	30.3	エネルギー	539	たんぱく質	28.1	エネルギー	549	たんぱく質	30.0	
脂質	8.9	食塩	4.1	脂質	24.5	食塩	3.6	脂質	29.9	食塩	4.9	脂質	15.9	食塩	3.4	脂質	17.1	食塩	2.9	

材料の仕入れ状況により、献立が変わる事がございます。

配達時間につきましては、ご指定の時間にお届けできない場合もございますが、あらかじめご了承くださいませ。

電話(代) 03-5458-4819 献立作成栄養士：渡邊 美代子