



週間献立表



	7月6日(月)				7月7日(火)				7月8日(水)				7月9日(木)				7月10日(金)			
昼食	ごはん				七夕ちらし寿司				ごはん				ごはん				ごはん			
	銀鮭のゆずみそ焼き				天ぷら				和風おろしハンバーグ				鯖の味醂焼き				海老カツ& ピーマン肉詰めフライ			
	海老と卵と 花野菜のサラダ				冬瓜の蟹あんかけ				炒り豆腐				キャベツの味噌炒め				鶏レバーの味噌煮			
	五目三角煮				おかひじきの 胡麻酢和え				小松菜のごまよごし				大根なます				ブロッコリーの 土佐和え			
夕食	しそ昆布佃煮				しば漬				桜大根				うずら豆				赤カッパ漬け			
	みそ汁 (春菊、厚揚げ)				清汁 (はんぺん、みつば)				みそ汁 (なめこ、長ねぎ)				清汁(豆腐、みつば)				麩ときのこの胡麻汁			
	ドーナツ				星くず(水まんじゅう)				しっとり蒸しケーキ				チョコレートバーム				オレンジゼリー			
	エネルギー	660	たんぱく質	33.4	エネルギー	532	たんぱく質	20.1	エネルギー	685	たんぱく質	25.9	エネルギー	621	たんぱく質	29.6	エネルギー	639	たんぱく質	35.3
夕食	脂質	24.8	食塩	3.6	脂質	14.8	食塩	3.7	脂質	27.5	食塩	3.7	脂質	23.0	食塩	3.0	脂質	16.2	食塩	3.8
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	麻婆茄子				カレイの生姜煮				白身魚のピカタ				茄子と小松菜と 豚肉の炒め物				かじきの タルタルソース焼き			
	伴三絲				野菜炒め				鶏ささみと揚げ ズッキーニのマリネ風				海老と春雨の和え物				マカロニサラダ			
夕食	水餃子				春菊と ささみのおろし和え				昔ながらのナポリタン				焼売				豆と野菜のトマト煮			
	抹茶葛まんじゅう				ショコラロールケーキ				アンデスメロン				イチゴロールケーキ				レアチーズケーキ			
	味付けザーサイ				はりはり漬け				白菜の浅漬け				味付けザーサイ				つぼ漬け			
	白菜と豆腐の 中華スープ				みそ汁 (玉葱、じゃが芋)				みそ汁 (もやし、しめじ)				中華スープ (なると、たけのこ)				白菜の洋風スープ			
夕食	エネルギー	538	たんぱく質	19.0	エネルギー	534	たんぱく質	31.9	エネルギー	543	たんぱく質	28.7	エネルギー	576	たんぱく質	24.2	エネルギー	665	たんぱく質	26.0
	脂質	20.4	食塩	3.9	脂質	14.5	食塩	3.0	脂質	12.4	食塩	3.0	脂質	21.0	食塩	3.7	脂質	31.5	食塩	3.6

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