



週間献立表



	7月13日(月)				7月14日(火)				7月15日(水)				7月16日(木)				7月17日(金)			
昼食	ごはん きのこ デミソースハンバーグ ポテトサラダ プチグラタン しば漬け コンソメスープ コーヒー牛乳プリン				ごはん 肉じゃがコロック& 牡蠣フライ 炒り豆腐 大根なます 味付けおかか みそ汁 (里芋、いんげん) ブドウゼリー				ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き ひじきの炒り煮 オクラの梅肉あえ つぼ漬け みそ汁 (なめこ、豆腐) ヤクルト				ごはん 野菜とひき肉のオムレツ 大根と水菜の 青しそあえ きんぴらごぼう 赤しその実漬け みそ汁 (しめじ、豆腐) 牛乳ケーキ				ごはん さばの 柚子胡椒照り焼き 白菜とえびの わさび酢和え 肉詰めいなり煮 しそ昆布佃煮 みそ汁 (大根、油揚げ) いちご蒸しケーキ			
	エネルギー	629	たんぱく質	21.9	エネルギー	651	たんぱく質	20.6	エネルギー	508	たんぱく質	27.6	エネルギー	526	たんぱく質	21.8	エネルギー	647	たんぱく質	30.2
	脂質	22.4	食塩	4.0	脂質	19.4	食塩	3.8	脂質	9.2	食塩	3.8	脂質	16.3	食塩	3.4	脂質	23.6	食塩	3.9
夕食	釜めし風丼ぶり 揚げ出し豆腐の カニあんかけ ブロッコリーと 帆立のサラダ さくらんぼ 野沢菜漬け みそ汁 (大根、わかめ)				ごはん えびと厚揚げの チリソース煮 ナムル 小籠包 メロン 味付けザーサイ 華風スープ				ごはん チキンソテー トマトクリームソース マカロニサラダ 海老よせフライ マンゴーロールケーキ しば漬け コンソメスープ				ごはん かれいの香味焼き 肉じゃが 小松菜と えのきのたらこ和え 柚子くずまんじゅう うずら豆 みそ汁 (なめこ、長ねぎ)				ごはん 鶏肉の コーンクリーム煮 きのこマリネサラダ ズッキーニと あさりの炒め物 ティラミス 白菜の浅漬け 洋風卵スープ			
	エネルギー	606	たんぱく質	27.3	エネルギー	547	たんぱく質	25.8	エネルギー	635	たんぱく質	24.0	エネルギー	543	たんぱく質	27.2	エネルギー	646	たんぱく質	24.2
	脂質	22.6	食塩	4.3	脂質	13.3	食塩	2.9	脂質	24.1	食塩	3.2	脂質	8.9	食塩	3.4	脂質	27.3	食塩	3.4

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