



週間献立表



	7月20日(月)				7月21日(火)				7月22日(水)				7月23日(木)				7月24日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	かじきのねぎみそ焼き				ほっけの幽庵焼き				とんかつ&扇フライ				鯖の文化干し焼き				ハンバーグ			
	たらこマカロニサラダ				肉じゃが				いかと ブロッコリーの塩炒め				ちくわと野菜の ピリカラ炒め				切干大根の煮物			
	しらたきと ピーマンのきんぴら				キャベツとちくわの 芥子和え				里芋サラダ				青梗菜のなめ茸和え				もやしとハムのサラダ			
夕食	白菜の浅漬け				桜大根				しそ昆布佃煮				野沢菜漬け				はりはり漬け			
	麩ときのこの胡麻汁				みそ汁 (大根、油揚げ)				みそ汁 (生海苔、玉麩)				けんちん汁				洋風卵スープ			
	ヤクルト				抹茶水羊羹				いちごカステラ				ソフトサラダ煎餅				紅茶ムース			
	エネルギー	562	たんぱく質	25.8	エネルギー	541	たんぱく質	25.6	エネルギー	675	たんぱく質	23.8	エネルギー	654	たんぱく質	29.1	エネルギー	617	たんぱく質	23.3
夕食	脂質	17.7	食塩	3.4	脂質	10.8	食塩	3.5	脂質	24.1	食塩	3.3	脂質	24.6	食塩	4.0	脂質	22.6	食塩	4.0
	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	鶏肉の中華蒸し				ポークソテー きのこクリームソース				鮭の味醂やき				麻婆豆腐				カレーの バター醤油焼き			
	春雨サラダ				ナポリタン&オムレツ				なすの味噌炒め				卵とトマトの炒めもの				肉野菜炒め			
夕食	揚げ茄子の 辛味だれがけ				カリフラワーの カレー炒め				小松菜と笹かまの わさび醤油和え				ささみと きゅうりのサラダ				ひじきの炒り煮			
	レア抹茶ケーキ				いちごロールケーキ				柚子葛饅頭				マンゴーロールケーキ				白桃ケーキ			
	つぼ漬け				しば漬け				赤しその実漬				味付けザーサイ				味付けおかか			
	卵とりのりの中華スープ				白菜の洋風スープ				なめこの味噌汁				中華スープ (にら、もやし)				みそ汁 (厚揚げ、白菜)			
夕食	エネルギー	632	たんぱく質	23.6	エネルギー	610	たんぱく質	24.3	エネルギー	501	たんぱく質	28.6	エネルギー	645	たんぱく質	32.0	エネルギー	593	たんぱく質	33.2
	脂質	25.3	食塩	2.8	脂質	21.8	食塩	3.7	脂質	11.4	食塩	3.8	脂質	27.1	食塩	3.2	脂質	20.0	食塩	3.7

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