



週間献立表



	7月27日(月)				7月28日(火)				7月29日(水)				7月30日(木)				7月31日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	チンジャオロース				蟹クリームコロッケ& 南瓜フライ				五目厚焼き卵				豚肉の生姜焼き				ほっけのゆずみそ焼き			
	大根中華サラダ				スパゲティサラダ				肉じゃが				花野菜のごまドレ和え				茹で卵と 花野菜のサラダ			
	海鮮焼売				高野豆腐の含め煮				白菜の生姜和え				さつま揚げの煮物				五目三角野菜煮			
	味付けザーサイ				つぼ漬け				野沢菜漬け				味付けおかか				赤しその実漬			
	卵とりのりの中華スープ				コンソメスープ				みそ汁 (キャベツ、油揚げ)				みそ汁 (里芋、いんげん)				みそ汁 (小松菜、えのき)			
	ヨーグルト				えび風味おかき				いちご蒸しケーキ				イチゴムース				ドーナツ			
エネルギー	559	たんぱく質	27.8	エネルギー	598	たんぱく質	14.7	エネルギー	603	たんぱく質	26.4	エネルギー	601	たんぱく質	26.5	エネルギー	671	たんぱく質	27.7	
脂質	15.7	食塩	3.1	脂質	21.4	食塩	3.3	脂質	19.4	食塩	3.6	脂質	21.3	食塩	3.3	脂質	28.4	食塩	3.7	
夕食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				カレーライス			
	うなぎのかば焼き				鮭の西京漬け焼き				揚げ魚の 香味ソースがけ				さばの梅生姜煮				シーザーサラダ			
	炒り豆腐				切干大根の煮物				いかと ブロッコリーの炒め物				大根の挽肉あんかけ				揚げ茄子と ピーマンの生姜風味			
	三色野菜の生姜和え				キャベツとわかめの さっぱり和え				伴三絲				野菜カレー炒め				レアストロベリー ケーキ			
	抹茶葛まんじゅう				抹茶ケーキ				アンデスメロン				ショコラロールケーキ				らっきょう漬け			
	しば漬け				しそ昆布佃煮				味付けメンマ				白菜の浅漬け				野菜スープ			
	みそ汁 (ほうれん草、玉麩)				清汁 (はんぺん、みつば)				ワントンスープ				みそ汁 (生海苔、玉麩)							
エネルギー	646	たんぱく質	31.2	エネルギー	514	たんぱく質	27.3	エネルギー	618	たんぱく質	28.4	エネルギー	614	たんぱく質	30.7	エネルギー	657	たんぱく質	17.9	
脂質	24.2	食塩	4.0	脂質	11.2	食塩	3.6	脂質	19.0	食塩	4.0	脂質	25.2	食塩	3.4	脂質	28.3	食塩	3.9	

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