



週間献立表



	8月3日(月)				8月4日(火)				8月5日(水)				8月6日(木)				8月7日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	かじきのパン粉焼き				鶏のから揚げ				さばの文化干し焼き				鮭の幽庵焼き				鶏の中華風照り焼き			
	チリコンカン				きのこほうれん草の ポン酢おろし和え				小松菜の芥子和え				冬瓜と鶏の吉野煮				五宝菜			
	キャベツと かにの和え物				切り昆布煮				にんにくの芽の炒め物				オクラの梅肉あえ				水餃子			
夕食	赤しその実漬け				つぼ漬け				しば漬け				味付けおかか				味付けザーサイ			
	ジャガ芋の コンソメスープ				みそ汁 (白菜、花麴)				みそ汁 (里芋、いんげん)				みそ汁 (キャベツ、油揚げ)				わかめスープ			
	ももゼリー				抹茶オムレット				のり塩おかき				いちごサブレ				黒棒			
	エネルギー	624	たんぱく質	29.8	エネルギー	686	たんぱく質	26.6	エネルギー	478	たんぱく質	17.1	エネルギー	580	たんぱく質	27.7	エネルギー	581	たんぱく質	26.5
夕食	脂質	17.5	食塩	3.6	脂質	27.2	食塩	3.7	脂質	14.9	食塩	3.3	脂質	15.9	食塩	3.3	脂質	18.6	食塩	4.1
	ごはん				ごはん				三色丼				ハヤシライス				ごはん			
	回鍋肉				卵と海老のチリソース				筑前煮				カニ風味サラダ				かれいの梅しそ焼き			
	もやしときゅうりの ザーサイ和え				ビーフン中華サラダ				ブロッコリーと かにかまの和風和え				マカロニグラタン				ゴーヤとなすの ピリ辛味噌炒め			
夕食	春巻き				ミニ肉まん				大焼売				季節の果物				千切り長芋と めかぶの青しそがけ			
	葛まんじゅう				季節の果物				桜大根				らっきょう漬け				季節の果物			
	野沢菜漬け				味付けメンマ				清汁 (はんぺん、みつば)				コンソメスープ				うずら豆			
	卵とのりの中華スープ				豆腐とかにのスープ												みそ汁 (なめこ、豆腐)			
夕食	エネルギー	608	たんぱく質	22.0	エネルギー	576	たんぱく質	31.6	エネルギー	545	たんぱく質	25.5	エネルギー	593	たんぱく質	20.4	エネルギー	520	たんぱく質	27.8
	脂質	23.7	食塩	3.1	脂質	16.5	食塩	3.7	脂質	13.1	食塩	3.2	脂質	22.4	食塩	4.5	脂質	11.1	食塩	3.2

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