



週間献立表



	8月17日(月)				8月18日(火)				8月19日(水)				8月20日(木)				8月21日(金)			
昼食	ごはん 海老と卵と きくらげの炒め物 ブロッコリーと ツナの中華サラダ 肉焼売 味付けザーサイ 中華スープ (大根、ハム) やわらか抹茶サブレ				ごはん 鶏肉のチリソース 白菜の和え物 プチ肉まん はりはり漬け 卵とのりの中華スープ やわらかおかき				ごはん 八宝菜 大根と帆立の ごまサラダ 水餃子 味付けメンマ 中華スープ (にら、もやし) バナナカステラ				ごはん 銀鮭のねぎみそ焼き キャベツの生姜和え 大根と さつま揚げの煮物 赤しその実漬け 清汁 (かまぼこ、みつば) ヤクルト				ごはん 和風おろしハンバーグ チーズ入り南瓜サラダ ミニグラタン しば漬け みそ汁 (白菜、油揚げ) たまごせんべい			
	エネルギー	525	たんぱく質	26.5	エネルギー	624	たんぱく質	22.8	エネルギー	641	たんぱく質	26.4	エネルギー	435	たんぱく質	24.7	エネルギー	617	たんぱく質	22.4
	脂質	12.3	食塩	3.5	脂質	21.3	食塩	3.6	脂質	20.5	食塩	3.2	脂質	6.1	食塩	4.3	脂質	22.0	食塩	3.6
夕食	ごはん むきカレイの利休煮 焼きなすの そぼろあんかけ 金平ごぼう グレープフルーツ 白花豆 みそ汁(白菜、玉麩)				ごはん さばの焼き浸し 豚肉と高菜の炒め物 ほうれん草の ポン酢和え レア抹茶ケーキ 桜大根 みそ汁 (生海苔、玉麩)				ごはん 磯風味卵焼き 筑前煮 おくらの胡麻和え デラウェア しそ昆布佃煮 みそ汁 (厚揚げ、もやし)				ごはん 揚げだし豆腐の ピリ辛挽き肉あん 切干大根の煮物 青梗菜のごま酢和え 白桃羹 味付けおかか みそ汁 (キャベツ、えのき)				ごはん かじきと きのこのトマト煮 海鮮マカロニサラダ 彩り野菜のキッシュ 巨峰 白菜の浅漬け カリフラワーと ベーコンのスープ			
	エネルギー	599	たんぱく質	28.6	エネルギー	542	たんぱく質	26.4	エネルギー	530	たんぱく質	24.5	エネルギー	652	たんぱく質	18.5	エネルギー	641	たんぱく質	31.1
	脂質	15.6	食塩	3.2	脂質	19.8	食塩	3.0	脂質	15.1	食塩	3.6	脂質	23.9	食塩	3.4	脂質	24.1	食塩	3.5

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