



週間献立表



	8月24日(月)				8月25日(火)				8月26日(水)				8月27日(木)				8月28日(金)			
昼食	ごはん				ごはん				ごはん				ごはん				ごはん			
	魚フライ&エビフライ				カレイの 金山寺味噌漬け焼き				豚肉の柳川風				回鍋肉				鰯フライ&カキフライ			
	白菜とワカメの さっぱり和え				肉じゃが				白菜と えびのわさび酢和え				もやしときゅうりの ザーサイ和え				ひじきの炒り煮			
	マカロニの カレーソテー				紅白なます				五目きんぴら				春巻き				温野菜の ミモザサラダ風			
夕食	味付けおかか				うずら豆				しそ昆布佃煮				味付けメンマ				あさりの佃煮			
	みそ汁 (里芋、いんげん)				みそ汁 (キャベツ、玉麩)				みそ汁 (大根、厚揚げ)				ほうれんそうと 豆腐のスープ				みそ汁 (なめこ、長ねぎ)			
	ソフトサラダせんべい				コーヒーゼリー				青梅ゼリー				抹茶蒸しケーキ				ミルクケーキ			
	エネルギー	637	たんぱく質	20.3	エネルギー	581	たんぱく質	27.1	エネルギー	580	たんぱく質	28.0	エネルギー	572	たんぱく質	22.3	エネルギー	619	たんぱく質	23.0
夕食	脂質	16.9	食塩	3.5	脂質	11.5	食塩	3.1	脂質	18.4	食塩	3.8	脂質	21.3	食塩	3.0	脂質	18.7	食塩	3.6
	ごはん				チキンカレーライス				ごはん				ごはん				釜めし風丼ぶり			
	豚肉の焼き肉風炒め				海草サラダ				さばの味噌煮				白身魚の洋菜焼き				豆腐ステーキの 五目あんかけ			
	竹輪ときゅうりの 塩昆布和え				ほうれん草と 卵の炒めもの				炒り豆腐				チリコンカン				キャベツと ツナのサラダ			
夕食	南瓜のそぼろ煮				巨峰				焼きのことつるむらさ きのポン酢和え				大根と帆立のサラダ				季節の果物			
	オレンジ&キウイ				福神漬け				梨				林檎とブルーンの コンポート				つぼ漬け			
	赤しその実漬				キャベツと えのきのスープ				しば漬け				野沢菜漬け				みそ汁(大根、わかめ)			
	みそ汁 (麩ときこの胡麻汁)								清汁 (かまぼこ、みつば)				ジャガ芋の コンソメスープ							
夕食	エネルギー	624	たんぱく質	30.2	エネルギー	633	たんぱく質	24.4	エネルギー	602	たんぱく質	32.6	エネルギー	606	たんぱく質	29.4	エネルギー	622	たんぱく質	34.7
	脂質	21.1	食塩	3.7	脂質	26.8	食塩	4.5	脂質	25.4	食塩	4.0	脂質	18.7	食塩	3.0	脂質	21.8	食塩	4.4

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