

献立表

日付／合計				朝				昼				夜			
加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分
7月13日（月）				ウインナーと野菜のソテー 切干し大根の炒め煮 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） わかめと油揚げの味噌汁 ごはん				白身魚の青じそ風味焼き 浸し（おひつ、ハクサイ、ニンジン） 肉じゃが 厚揚げと青菜のみそ汁 ごはん				チーズタッカルビ （添え） 5つの野菜のナムル 具沢山の中華スープ ごはん フルーツ			
2,011	85.9	66.7	8.4	662	18.6	26.2	2.6	719	31	19	2.4	630	36.3	21.5	3.4
7月14日（火）				いり豆腐 がんとキと野菜の煮物 梅肉和え きやべつと油揚げのみそ汁 ごはん				五目ちらし 松風焼き 野菜のお浸し 五目大豆煮 葱とかまぼこのすまし汁				豚肉と野菜の中華炒め ファイバーサラダ 具沢山のみの汁 ごはん フルーツ			
2,089	78.9	62.8	8.5	560	19.2	16.6	3.5	750	32.2	19.2	2.1	779	27.5	27	2.9
7月15日（水）				しめじと野菜のソテー ひじきの田舎煮 ごま和え（ナポリ、ハクサイ、モヤシ） 青菜と車麩のみそ汁 ごはん				手作りコロッケ （線きやべつ） なすと根菜のみそ炒め 具沢山のみの汁 ごはん				魚の西京焼 浸し（キャベツ、アサ、ニンジン） 野菜の煮物 じゃがいもと長葱のみそ汁 ごはん フルーツ			
2,041	72.2	47.9	8.5	608	19.5	9.4	3.1	693	17.4	21.6	2.4	740	35.3	16.9	3
7月16日（木）				卵とじ風 肉ボールとウズラの煮物 マカロニサラダ もやしと油揚げのみそ汁 ごはん				魚の立田揚げ （あじ） ゆで野菜 いりどり 大根とさといもの味噌汁 ごはん				お好み焼き風ハンバーグ 焼そば 切り干し大根の酢の物 具沢山のみの汁 ごはん フルーツ			
2,079	78.9	75.9	8.7	603	22.7	29.6	3.2	647	30.3	10.5	2.4	829	25.9	35.8	3.1
7月17日（金）				肉団子の甘辛煮 切昆布煮 きのことわかめのサラダ 青菜と油揚げのみそ汁 ごはん				麻婆ラーメン				鳥のネギ塩焼き 四色サラダ こんにやくのピリ辛煮 具沢山のみの汁 ごはん フルーツ			
2,055	90.7	70.7	9.8	583	20.1	9.8	3	737	31.4	34.8	4.1	735	39.2	26.1	2.7
7月18日（土）				食パン フレンチトースト （マーガリンとジャム） （ゆで卵） ロースハム 四色サラダ 野菜たっぷりスープ 牛乳				キーマカレー ミニサラダ				野菜の豚肉巻き 生野菜サラダ のっぺい風煮物 もやしと油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,081	85.4	82.4	9.6	608	27.2	30.6	3.1	712	24.1	23	2.2	761	34.1	28.8	4.3
7月19日（日）				納豆 そぼろ肉 炒め煮しめ きやべつと麩のみそ汁 ごはん				野菜たっぷりみそラーメン （たっぷり野菜、味玉、コーン）				豆腐ハンバーグ （添え） しらたきと野菜の炒め煮 大根と油揚げのみそ汁 ごはん フルーツ			
2,094	90.5	76	9.2	707	37.6	23.4	2.8	665	30.2	25.4	3.5	722	22.7	27.2	2.9

献立表

日付／合計				朝				昼				夜			
加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分

週間平均値

日付／合計				朝				昼				夜			
加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分	加リ-	蛋白質	脂質	塩分
2,064	83.2	68.9	9	618.7	23.6	20.8	3	703.3	28.1	21.9	3	742.3	31.6	26.2	3