

## 週間献立表

|      | 6月30日(月)                                                       | 7月1日(火)                                                         | 7月2日(水)                                                           | 7月3日(木)                                                                                      | 7月4日(金)                                                       | 7月5日(土)                                                                 | 7月6日(日)                                                                  |
|------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|
| 朝    | ごはん<br>鮭のポテト焼き<br>キャベツと厚揚げの炒め物<br>納豆<br>かきたま汁<br>オレンジ<br>牛乳    | ごはん<br>魚のホイル焼き<br>ひじきの五目煮<br>納豆<br>ゆで卵<br>みそ汁（あさり）<br>バナナ<br>牛乳 | ごはん<br>ししゃも塩焼き<br>納豆<br>ほうれん草のソテー<br>かに玉風厚焼き玉子<br>もずく<br>キウイヨーグルト | ホットドッグ(ツナポテトサラダ)<br>スクランブルエッグ<br>シーザーサラダ<br>トマトスープ<br>バナナ<br>牛乳                              | ごはん<br>鮭のムニエル<br>目玉焼き<br>納豆<br>味噌汁（キャベツ）<br>オレンジ<br>牛乳        | ごはん<br>マッカルレピカタ<br>筑前煮(小鉢)<br>納豆<br>なすの煮びたし<br>味噌汁（玉ねぎ・わかめ）             | ごはん<br>梅干し<br>鮭の塩焼き<br>きんぴらごぼう<br>キムチ納豆<br>味噌汁（卵/ねぎ）                     |
| 昼    | みそラーメン<br>揚げぎょうざ&春巻<br>アイスクリーム                                 | 焼きそば<br>目玉焼き<br>串カツ<br>胡瓜とタコの酢の物<br>かきたま汁<br>すもも                | じゅうしーご飯<br>鶏の唐揚げ<br>豆苗ともやしのナムル<br>沖縄風味噌汁<br>アセロラゼリー               | 親子丼<br>きびなごの南蛮漬け<br>ほうれん草のなめたけ和え<br>小松菜と油揚げの味噌汁<br>わらび餅                                      | ごはん<br>チキントマト煮<br>アスパラいかバター炒め<br>南瓜サラダ<br>すまし汁（はんぺん）<br>りんご   | ごはん<br>漬物<br>鶏の唐揚げ<br>（付）キャベツ<br>ひじき卵焼き<br>人参しりしりー<br>パプリカ炒め<br>りんごジュース | ごはん<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ポテトフライ<br>厚焼き卵<br>ピーマンの塩昆布和え<br>ワントンスープ<br>パインジュース |
| タ    | ごはん<br>ブルコギ風<br>コロケ<br>中華風冷ややっこ<br>春雨と白菜のスープ<br>キウイ            | ごはん<br>すき焼き<br>魚の天ぷら<br>塩コンきゅうり<br>根菜のみそ汁<br>青りんごゼリー            | ごはん<br>チキン南蛮<br>（付）キャベツ<br>ハッシュポテト<br>味噌汁（なめこ）<br>フルーツポンチ         | ごはん<br>揚げない油淋鶏<br><small>白菜としいたけのオイスターソース炒め</small><br>タコとワカメの中華和え<br>具だくさんコンソメスープ<br>杏仁フルーツ | ごはん<br>豚肉の生姜焼き<br>大根ステーキのあんかけ<br>チョレギサラダ<br>中身汁<br>スイカ        | 牛丼<br>中華もやし和え<br>沖縄風味噌汁<br>フルーツ盛り合わせ                                    | ごはん<br>牛すじカレー<br>コールスローサラダ<br>りんごヨーグルト                                   |
| 栄養成分 | エネルギー 3972 kcal<br>たんぱく質 178.4 g<br>脂質 141.2 g<br>食塩相当量 13.6 g | エネルギー 3323 kcal<br>たんぱく質 176.8 g<br>脂質 107 g<br>食塩相当量 11 g      | エネルギー 3897 kcal<br>たんぱく質 162 g<br>脂質 129.9 g<br>食塩相当量 13.2 g      | エネルギー 3942 kcal<br>たんぱく質 191.7 g<br>脂質 107.5 g<br>食塩相当量 14.7 g                               | エネルギー 3927 kcal<br>たんぱく質 193.3 g<br>脂質 120.4 g<br>食塩相当量 9.6 g | エネルギー 4034 kcal<br>たんぱく質 189.9 g<br>脂質 122.9 g<br>食塩相当量 11.5 g          | エネルギー 3702 kcal<br>たんぱく質 174 g<br>脂質 98.6 g<br>食塩相当量 11.4 g              |

◎材料の都合により、一部献立の内容が変わる事があります。