

週間献立表

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝	ごはん 魚のホイル焼き 目玉焼き 納豆 中華もやし和え 味噌汁（玉ねぎ・わかめ） キウイ 牛乳	ごはん ししゃもフライ ポークたまご ほうれん草としめじのお浸し 味噌汁（じゃがいも・人参） りんご 牛乳	ごはん ぶりの照り焼き 納豆 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁（小松菜/はんぺん） オレンジ 牛乳	ハムチーズサンド ベビーリーフサラダ 粉吹き芋のカレー風味 トマトスープ バナナ 牛乳	あわごはん 白身魚の中華あんかけ スパニッシュオムレツ キムチ納豆 味噌汁（キャベツ） りんご 牛乳	ごはん グルクンのネギソースかけ フーチャンブルー 納豆 三色なます みそ汁（じゃが芋/ねぎ） バナナ 牛乳	ごはん ベーコンエッグ パパイヤいりちー もやしの胡麻和え すまし汁（もずく） オレンジ 牛乳
昼	五目寿し ひき肉と豆腐のニラ炒め きびなごの南蛮漬け オクラと鶏ささみの味噌汁 くずもち	ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き ポパイバター炒め ささみと胡瓜の梅和え マッシュルームスープ バナナ ヨーグルト	ガパオライス かに玉風スープ ゴボウサラダ クーリッシュ（ぶどう）	ごはん なすとチキンのチリソース炒め かぼちゃサラダ ミックスビーンズスープ ぶどう	ロコモコ丼 ナゲット＆ポテト チョレギサラダ ワントンスープ アイスクリーム	ごはん 鶏肉の生姜焼き スパゲッティ 厚焼き卵 竹輪のチーズ磯辺揚げ エビの旨塩炒め 気になる野菜100 β-カロテン	ごはん(梅干し) 豚カツ キャベツ 焼きウィンナー 人参しりしりー ジャガイモのチーズ炒め グレープフルーツジュース
タ	ごはん 鶏塩そうめん ミートローフ 豆苗とささみの海苔の佃煮和え フルーツポンチ	カレーうどん 手羽ギョーザ なすの煮びたし かぼちゃコロケ 三色なます みつ豆	ごはん 焼きチキン南蛮 にんにくの芽炒め 豆苗ともやしのナムル イナムドゥチ キウイ	ごはん サバの梅みそ焼き 厚焼き卵 パパイヤいりちー 白菜と小松菜のごま和え キムチとん汁 くだもの(すもも)	ごはん 揚げない油淋鶏 からし菜炒め 生ハムサラダ たまごスープ いちご	ごはん 肉じゃが トマトのチーズ焼き みょうがと鶏肉の和え物 かきたまうどん汁 りんご	ごはん すき焼き 魚の磯部揚げ シーフードマリネ お雑煮風すまし汁 キウイ
栄養成分	エネルギー 4089 kcal たんぱく質 221.9 g 脂質 86.9 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4000 kcal たんぱく質 188.8 g 脂質 121.9 g 食塩相当量 14.3 g	エネルギー 4327 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 128.5 g 食塩相当量 10.7 g	エネルギー 4469 kcal たんぱく質 198.8 g 脂質 136.4 g 食塩相当量 15.2 g	エネルギー 4535 kcal たんぱく質 218.1 g 脂質 137.3 g 食塩相当量 16.3 g	エネルギー 4491 kcal たんぱく質 222 g 脂質 112.3 g 食塩相当量 15 g	エネルギー 4570 kcal たんぱく質 223.2 g 脂質 147.6 g 食塩相当量 12.6 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。