

週間献立表

	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝	ごはん 白身魚のにらピカタ きんぴらごぼう 納豆 なめこ味噌汁 バナナ 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 目玉焼き 納豆 もやしニラ炒め 小松菜と油揚げの味噌汁 りんご 牛乳	ごはん サバの照り焼き 野菜炒め 納豆 すまし汁（はんぺん） オレンジ 牛乳	ホットドッグ スクランブルエッグ サラダ ミネストローネスープ キウイ 牛乳	ごはん 白身魚のトマトバターソースかけ ひじきの五目煮 納豆 みそ汁（麴/ねぎ） バナナ 牛乳	ごはん 鮭の明太マヨネーズ焼き 納豆 きんぴられんこん ほうれん草のしらす和え 鶏塩そうめん パイナップル 牛乳	ごはん 魚の香草パン粉焼き キムチ納豆 冬瓜ンブシー ツナ和え みそ汁(高野豆腐/わかめ) バナナ 牛乳
昼	ソーキそば 肉だんごと冬瓜の煮物 胡瓜の酢の物 パイナップル	ごはん カツ煮卵とし エビと春雨のタイ風サラダ ゆし豆腐 マンゴー 	ごはん ぶりのゆず醤油焼き チンジャオロースもどき 茶碗蒸し かぼちゃの味噌汁 誕生日ケーキ	オムライス バンバンジーサラダ コーンクリームコロッケ BLTスープ パイナップル	おろしポン酢牛丼 水菜としらすのサラダ 日本そば汁 りんご	ごはん 鶏の唐揚げ キャベツ ひじき卵焼き チョリソーウィンナー 小松菜炒め 蒸しとうもろこし グレープフルーツジュース	ごはん しょうが焼き イカフライ しらす入り厚焼き玉子 ピーマンソテー ジャガイモのチーズ炒め りんごジュース
タ	ごはん チキン南蛮風 キムチのせ冷奴 へちまの味噌汁 くずもち	ごはん クリームシチュー はんぺんの揚げないチーズフライ カプレーゼサラダ フルーツ盛り合わせ	ごはん タンドリーチキン アスパラいかバター炒め シーザーサラダ 春雨と白菜のスープ りんごヨーグルト	ごはん 魚の紙つつみ焼き ゴーヤーチャンプルー（味噌） 白菜と小松菜のごまサラダ うちなーみそ汁 りんご	ごはん 鶏肉となすの味噌炒め ほうれん草とひじきの鉄分強化サラダ ソーキ汁 シークワサーゼリー	スパゲティミートソース チーズトースト コブサラダ 具たくさんコンソメスープ マスカット	焼肉のちらし寿司 バンバンジーサラダ かきたま汁 スイカ
栄養成分	エネルギー 4652 kcal たんぱく質 229 g 脂質 132.7 g 食塩相当量 15.3 g	エネルギー 4580 kcal たんぱく質 220.7 g 脂質 141.7 g 食塩相当量 12.3 g	エネルギー 4207 kcal たんぱく質 211.1 g 脂質 128.5 g 食塩相当量 10.8 g	エネルギー 3776 kcal たんぱく質 193.4 g 脂質 112.1 g 食塩相当量 14.5 g	エネルギー 4428 kcal たんぱく質 220.4 g 脂質 123.4 g 食塩相当量 11.8 g	エネルギー 4528 kcal たんぱく質 238.7 g 脂質 136.5 g 食塩相当量 11 g	エネルギー 4453 kcal たんぱく質 228.2 g 脂質 127.8 g 食塩相当量 13 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。