

週間献立表

	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝	ごはん かきたまうどん汁 鮭のちゃんちゃん焼き風 もやしピリ辛炒め 納豆 りんご 牛乳	ごはん 牛乳 サバの塩焼き パパイヤいりちー ひじきの白和え 味噌汁（もやし） キウイ 牛乳	ごはん 魚の紙つつみ焼き 野菜の炊き合わせ 納豆 あさりのすまし汁 オレンジ 牛乳	サンドイッチ（ツナマヨ） 目玉焼き サラダ 具たくさんコンソメスープ バナナ 牛乳	ごはん ベーコンエッグ 筑前煮（小鉢） 納豆 すまし汁 プラム 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き じゃが芋と豚肉の炒め物 なすの煮びたし 味噌汁（豆腐） バナナ 牛乳	ごはん サバの梅みそ焼き 巣ごもり卵 ほうれん草のしらす和え そうめん汁 りんご 牛乳
昼	ちゃんぽん麺 コロケ 豆苗ともやしのナムル オレンジ	シーフードピラフ ベーコンエッグ ふわ玉スープ 大学芋 ささみとブロッコリーのサラダ	チーズタッカルビ丼 春雨の和え物 豆腐とキャベツの生姜レモンスープ りんご	ごはん サバの照り焼き 粉吹き芋のカレー風味 ゴーヤーサラダ(マヨネーズ) へちまの味噌汁 オレンジ	タコライス ハッシュポテト ゆで卵 マッシュルームスープ キウイ	梅干しごはん 鶏肉のゆずこしょう焼き ポテトフライ しらす入り厚焼き玉子 ブロッコリーとウィンナー炒め ひじきの五目煮 オレンジジュース	ごはん タンドリーチキン 白身フライ ブロッコリーとじゃがいものカレー炒め 人参しりしりー
タ	ごはん 牛肉とセロリのオイスターソース炒め きびなごの南蛮漬け スパゲティサラダ 五目中華スープ ミルクくずもち	ごはん 塩ラーメン グルクンの唐揚げ ナムル シークワサーゼリー	ごはん 豚肉のスタミナにら玉炒め ぶりのゆず醤油焼き 水菜としらすの豆腐サラダ すまし汁 ぜんざい	ごはん 焼きビーフン チキンきのこソテー 冷ややっこ キムチとん汁 プリン	ごはん 鶏肉のおろしポン酢 千切イリチー 中華もやし和え 魚汁 巨峰ゼリー	焼きうどん 蒸ししゅうまい バンバンジーサラダ もやしとひき肉の坦々豆乳スープ パイナップル	ごはん スペアリブのマーマレード煮 にんにくの芽炒め 中華風冷ややっこ そば汁 ヨーグルト和え
栄養成分	エネルギー 4201 kcal たんぱく質 201.7 g 脂質 113.6 g 食塩相当量 14.6 g	エネルギー 4425 kcal たんぱく質 205.7 g 脂質 106.2 g 食塩相当量 12.4 g	エネルギー 4610 kcal たんぱく質 227.9 g 脂質 128.3 g 食塩相当量 15.1 g	エネルギー 4490 kcal たんぱく質 196.3 g 脂質 145.1 g 食塩相当量 13.6 g	エネルギー 4444 kcal たんぱく質 224.5 g 脂質 129.5 g 食塩相当量 11.6 g	エネルギー 4509 kcal たんぱく質 225.4 g 脂質 124.3 g 食塩相当量 19.8 g	エネルギー 4589 kcal たんぱく質 225.8 g 脂質 133 g 食塩相当量 12.1 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。