

週間献立表

	7月28日(月)	7月29日(火)	7月30日(水)	7月31日(木)	8月1日(金)	8月2日(土)	8月3日(日)
朝	ごはん 白身魚の中華あんかけ チャプチェ 納豆 ゆし豆腐 オレンジ 牛乳	ごはん 鮭のポテト焼き 納豆 もやしと厚揚げ炒め ニラと卵の味噌汁 バナナ 牛乳	ごはん 白身魚のにらピカタ ささみとブロッコリーのサラダ 納豆 そうめん汁 りんご 牛乳	ホットドッグ 目玉焼き サラダ 中華風レタススープ オレンジ 牛乳	ごはん 白身魚のにらピカタ タマナーチャンプルー 納豆 かきたま汁 バナナ 牛乳	ごはん 白身魚のトマトバターソースかけ 冬瓜のそぼろ煮 納豆 キャベツのスープ 気になる野菜100 醬沢野菜1日分	ごはん 鮭の塩焼き 納豆 からし菜炒め 味噌汁(卵/ねぎ) チーズ
昼	冷やし中華 エビカツ 水菜としらすの豆腐サラダ フルーツポンチ	ごはん 牛肉とピーマン炒め 蒸ししゅうまい 春雨の和え物 鶏団子とチンゲン菜のとろみスープ ぶどう	牛丼 竹輪のチーズ磯辺揚げ もやしとわかめの酢の物 赤だし汁 雪見だいふく	ごはん 鮭の紙つつみ焼き フーチャンプルー みょうがと鶏肉の和え物 お雑煮風すまし汁 スイカ	ごはん 鶏肉のピザ焼き チンゲン菜とホタテの塩炒め 塩コンきゅうり とん汁 シークワサーシャーベット	ごはん はんぺんのチーズフライ 肉じゃが そうめん汁 蒸しとうもろこし アセロラゼリー	ごはん タンドリーチキン じゃがバター エビの旨塩炒め りんごジュース
夕	ごはん チキンのソテーきのこのせ アスパラとツナの卵とじ コールスローサラダ BLTスープ りんご	コーンご飯 ハヤシライス ワンタンスープ 大根サラダ ヨーグルト	ごはん 豆腐ハンバーグ 白菜と小松菜のごまサラダ 春雨入り酸辣湯 ポテトフライ キウイ	ごはん ゆで豚の薬味ソースかけ 人参しりしりー 冷奴 日本そば汁 青りんごゼリー	ごはん 酢鶏 焼き餃子 根菜豆サラダ アーサ汁 パイン 	ごはん チーズハンバーグ サラダ アスパラとエビのバター炒め クラムチャウダースープ フルーツポンチ	ごはん ぶり大根 ひじき卵焼き いんげんゴマ和え なめこ汁 バナナ
栄養成分	エネルギー 4390 kcal たんぱく質 206.8 g 脂質 127.4 g 食塩相当量 15.8 g	エネルギー 4259 kcal たんぱく質 225.1 g 脂質 103.8 g 食塩相当量 14.4 g	エネルギー 4168 kcal たんぱく質 224.3 g 脂質 105.3 g 食塩相当量 13.9 g	エネルギー 4257 kcal たんぱく質 223.4 g 脂質 126.5 g 食塩相当量 16.9 g	エネルギー 4368 kcal たんぱく質 227 g 脂質 123.4 g 食塩相当量 11.2 g	エネルギー 4508 kcal たんぱく質 218.5 g 脂質 111.1 g 食塩相当量 13 g	エネルギー 3636 kcal たんぱく質 180.3 g 脂質 83.6 g 食塩相当量 10.8 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。