



献立表



	月	火	水	木	金	土	
	7月14日	7月15日	7月16日	7月17日	7月18日	7月19日	
昼	ごはん 味噌汁 豚肉とゴボウの醤油バター炒め マカロニサラダ パイン缶 ほうれん草の白和え	ごはん すまし汁 ホッケの塩焼き ひじきサラダ 洋梨缶 さつま芋甘露煮	ツナトマトうどん しゅうまい ビーンズサラダ 黄桃缶	ごはん すまし汁 カレイのパン粉焼き キャベツのドレ和え みかん缶 大豆のトマト煮	ごはん すまし汁 ゴーヤチャンプル ジャーマンポテト りんご缶 人参サラダ	ごはん 味噌汁 メバルの粕漬け焼き もやしのナムル 白桃缶 茄子の煮浸し	
	エネルギー 600kcal 蛋白質 19.9g 脂質 19.0g 食塩 3.0g	エネルギー 524kcal 蛋白質 22.0g 脂質 8.6g 食塩 3.5g	エネルギー 493kcal 蛋白質 18.6g 脂質 11.1g 食塩 3.0g	エネルギー 443kcal 蛋白質 21.1g 脂質 3.9g 食塩 2.9g	エネルギー 641kcal 蛋白質 23.7g 脂質 21.0g 食塩 2.6g	エネルギー 470kcal 蛋白質 19.2g 脂質 8.3g 食塩 2.9g	
3時	ドーナツ	珈琲ゼリー	豆乳饅頭	クリームパン	★お楽しみ★	ゼリー	
	エネルギー 109kcal 蛋白質 1.6g 脂質 6.4g 食塩 0.1g	エネルギー 77kcal 蛋白質 0.3g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	エネルギー 72kcal 蛋白質 1.5g 脂質 0.2g 食塩 0.1g	エネルギー 69kcal 蛋白質 1.2g 脂質 2.5g 食塩 0.1g	エネルギー 111kcal 蛋白質 1.8g 脂質 3.7g 食塩 0.1g	エネルギー 57kcal 蛋白質 0.2g 脂質 1.4g 食塩 0.0g	
日計	エネルギー 709kcal 蛋白質 21.5g 脂質 25.4g 食塩 3.1g	エネルギー 601kcal 蛋白質 22.3g 脂質 10.0g 食塩 3.5g	エネルギー 565kcal 蛋白質 20.1g 脂質 11.3g 食塩 3.1g	エネルギー 512kcal 蛋白質 22.3g 脂質 6.4g 食塩 3.0g	エネルギー 752kcal 蛋白質 25.5g 脂質 24.7g 食塩 2.7g	エネルギー 527kcal 蛋白質 19.4g 脂質 9.7g 食塩 2.9g	

〈めん禁〉

- ・ ごはん
- ・ すまし汁
- ・ しゅうまい
- ・ ビーンズサラダ
- ・ トマトの和え物
- ・ 黄桃缶

献立変更する場合があります。ご了承ください