

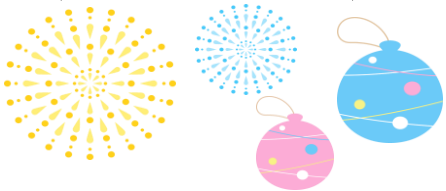


予定献立表



基本食1400

	7月22日(月)	7月23日(火)	7月24日(水)	7月25日(木)	7月26日(金)	7月27日(土)	7月28日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 卵焼き ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 刻みオクラ のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 冷奴 たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 切昆布大豆煮 いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 オクラ納豆 ゆずみそ 牛乳
昼食	御飯130g 星形コロッケ ところ天 赤出し 果物	御飯130g 魚の野菜あんかけ 春雨サラダ カレースープ 漬物	御飯130g ミニひつまぶし風 そうめん みょうがと胡瓜の酢の物 果物	御飯130g 豚肉のスタミナ炒め さつま芋のハニサダ のっぺい汁 漬物	御飯130g カレーニエル ポテトサラダ 具だくさん汁 漬物	御飯130g ポークチャップ もやしのナムル ニラ玉スープ 果物	御飯130g 白身魚のフライ ほうれん草の辛子和え ミネストローネ風スープ 漬物
間食	★ガリガリくん(ぶどう)	★ほうじ茶プリン	フルーツ杏仁豆腐	★バームクーヘン(チョコ)	★クリームコンフェ	★コーヒー羊羹	★黒糖ジンジャー寒
夕食	御飯130g 鶏肉のポトフ風 ゆずドレ和え みそじゃが	御飯130g 豚肉の梅風味焼き スパゲティ-サラダ カレー-とピ-スのくず煮	御飯130g サバの塩焼き もやしのドレッシング和え 煮豆	御飯130g チキンカツ ひじきの五目煮 だしとろろ	御飯130g 鶏肉のさっぱり煮 ピーナッツ和え ツナの炒り豆腐	御飯130g 魚のもろみマヨ焼き 白和え さつま芋の甘煮	御飯130g 鶏肉のポン酢炒め 伴三絲 ブロッコリーの炒め物
成分	エネルギー(kcal) 1400 たんぱく質 48.1 脂質 48.4	1407 56.1 48.3	1396 53.2 39.4	1402 55.5 42.8	1411 65.7 47.7	1402 61.4 41.1	1402 58.7 42.9



食材の入荷状況によりメニューを変更する場合がございますのでご了承ください。

R6. 7. 22