



予定献立表



基本食1400

	7月7日(月)	7月8日(火)	7月9日(水)	7月10日(木)	7月11日(金)	7月12日(土)	7月13日(日)
朝食	御飯130g 味噌汁 洋風たまご焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 納豆 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 鶏と白菜のみぞれ煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 切干大根煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 厚揚げ彩りあんかけ のり佃煮 牛乳
昼食	御飯130g 豚キムチ キャベツのおかか和え そうめん汁 果物	御飯130g さわらムニエル タラモサラダ 卵となめこのスープ 漬物	御飯130g ささみのﾄﾞﾏｰｽ炒め 豆腐サラダ すまし汁 うぐいす豆	御飯130g タッカルビ もやしナムル 華風ｺｰｽｽｰﾌﾟ 果物	青菜ごはん 煮込みハンバーグ レタスサラダ ﾆｰｽﾄｰﾈ風ｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g トマトバターチキンカレー 春ｷﾞｬﾌﾞのﾚﾓﾝｽﾞﾗﾀﾞ 玉葱とかまぼｺｽｰﾌﾟ 果物	御飯130g 鶏肉のﾌﾞﾚｰﾄﾞ 焼き らっきょうサラダ 菜の花の味噌汁 漬物
間食	★ワッフル(ﾓﾛｯ)	★ｺｰﾋｰゼﾘｰ	★ｶｽﾀｰﾄﾞｹｰｷ	★あﾝﾄﾞｰﾅｯﾂ	★紫芋ｽｲｰﾄﾎﾟｯﾄ	★ｴｸﾚｱ	★ｵﾚﾝｼﾞｹｰｷ
夕食	御飯130g あおさのチキンカツ 白和え 白菜煮	御飯130g 肉じゃが 伴三絲 キャベツ炒め	御飯130g ﾌﾘの照り焼き 韓国風サラダ 冬瓜と丸天の煮物	御飯130g 鱈のﾄﾞﾛﾏﾖ焼き さっぱりｶﾓﾆｽﾞﾗﾀﾞ 野菜炒め	御飯130g 魚のポン酢焼き 手作り胡麻豆腐 野菜のキムチ炒め	御飯130g 鮭のピカタ 南瓜のﾌﾚﾝﾁサラダ 青梗菜とｺｰｽ炒め物	御飯130g 赤魚の焼き浸し 大根の胡麻ﾄﾞﾚ和え さつまいものいとこ煮
成分	エネルギー(kcal) 1415 たんぱく質 60.2 脂質 43.9	1403 58.9 46.4	1407 62.6 49.0	1398 53.9 50.4	1425 50.1 47.2	1404 59.9 45.7	1403 56.0 41.1



食材の入荷状況により、一部変更する場合がございます。ご了承ください。

