



日付 歳事	6月30日(月)	7月1日(火)	7月2日(水)	7月3日(木)	7月4日(金)	7月5日(土)	7月6日(日)
朝食	ウインナー 高野豆腐とえんどう豆の卵あえ 味付けオクラめかぶ 	れんこん金平 金時人参入りなます かぼちゃの煮もの 	肉団子の白味噌煮 かに風味サラダ 胡瓜めかぶ 	あらびきチキンスティック 彩り五穀ひじき なすの含め煮 	鶏ねぎさつま揚げ 刻み昆布とさつま芋の煮もの マカロニサラダ 	豆腐のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 穂先メンマと人参のあえもの 	ひとくちがんも わかめと青梗菜のさっぱりあえ オクラのごまあえ 
	●エネルギー181kcal ●蛋白質7.8g ●脂質14.6g ●炭水化物6.3g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー107kcal ●蛋白質2.4g ●脂質1.6g ●炭水化物21.1g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー122kcal ●蛋白質6.8g ●脂質4.1g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー122kcal ●蛋白質9.1g ●脂質4.7g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー217kcal ●蛋白質5.7g ●脂質8.9g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー71kcal ●蛋白質4.4g ●脂質2.3g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー90kcal ●蛋白質5.0g ●脂質4.4g ●炭水化物9.2g ●食塩相当量2.3g
昼食	さばのたまり醤油焼き キャベツのツナあえ お豆のくるみあえ 	鶏肉野菜巻フライ&ピザ風味コロッケ ひじきとくわいのサラダ 豆腐干の中華あんかけ 	ナガメバルのガーリックトマト煮 大根とベーコンの洋風煮 ちくわのごま風味 	厚揚げと豚肉の煮もの じゃが芋の金平風 あさりと小松菜の煮びたし 	牛プルコギ 八幡巻き モロヘイヤの辛しあえ 	豚丼 切干大根とツナのサラダ サラダ風ポテト卵の花 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ いんげんのピーナッツあえ ブロッコリーのコンソメ風味 
	●エネルギー204kcal ●蛋白質15.4g ●脂質12.5g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量0.7g	●エネルギー245kcal ●蛋白質8.9g ●脂質13.2g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー138kcal ●蛋白質10.3g ●脂質4.3g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー300kcal ●蛋白質16.5g ●脂質18.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー242kcal ●蛋白質9.0g ●脂質15.7g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー217kcal ●蛋白質7.0g ●脂質13.5g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー226kcal ●蛋白質9.1g ●脂質11.5g ●炭水化物22.0g ●食塩相当量1.9g
夕食	鶏肉のみそ煮 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーの辛し醤油 	さわら幽庵煮 ペペロンチーノ 大根葉と油揚げのあえもの 	牛丼 わかめと干し海老の甘辛煮 オクラとゆばのあえもの 	白身魚の揚げ煮(黒酢ソース) 冬瓜のかに風味餡かけ 春菊とピーナッツのあえもの 	豚肉と野菜の蒲焼風 海鮮お好み焼き 山形のだし 	かれいの照り焼き 油揚げとザーサイ煮 ピーマンと春雨の炒め煮 	ロールキャベツ じゃこなす 胡瓜の浅漬け 
	●エネルギー206kcal ●蛋白質11.5g ●脂質11.9g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー186kcal ●蛋白質13.1g ●脂質6.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー204kcal ●蛋白質7.2g ●脂質14.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー103kcal ●蛋白質8.5g ●脂質4.0g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー285kcal ●蛋白質11.1g ●脂質16.5g ●炭水化物25.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー146kcal ●蛋白質8.8g ●脂質4.5g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー114kcal ●蛋白質5.8g ●脂質4.9g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量2.1g
一日の合計							※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です
栄養量	エネルギー 591kcal 蛋白質 34.7g 脂質 39.0g 炭水化物 30.1g 食塩相当量 4.6g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.4g 脂質 21.1g 炭水化物 63.4g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 464kcal 蛋白質 24.3g 脂質 22.5g 炭水化物 42.9g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 525kcal 蛋白質 34.1g 脂質 27.0g 炭水化物 37.1g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 744kcal 蛋白質 25.8g 脂質 41.1g 炭水化物 68.4g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 434kcal 蛋白質 20.2g 脂質 20.3g 炭水化物 41.7g 食塩相当量 5.5g	エネルギー 430kcal 蛋白質 19.9g 脂質 20.8g 炭水化物 44.9g 食塩相当量 6.3g

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。