



7/15（火）夕食 ごぼうと生姜の和風ピラフ
生姜を効かせて和風に仕上げた具材感たっぷりピラフです♪

今週の新メニュー

※ご飯のカロリー
小盛(100g)あたり 156kcal
中盛(150g)あたり 234kcal
大盛(200g)あたり 312kcal



7/14週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	7月14日(月)	7月15日(火)	7月16日(水)	7月17日(木)	7月18日(金)	7月19日(土)	7月20日(日)
朝食	白はんぺんとカリフラワーの炒めもの 切干大根のポン酢あえ すまし汁(とろろ昆布・人参) 	れんこんのケチャップ煮 かぼちゃのソテー スープ(えのき茸・細葱) 	焼ちくわとキャベツの炒めもの ブロッコリーのあえもの みそ汁(焼麴・玉葱) 	豆腐の煮もの 白菜の二色あえ みそ汁(わかめ・人参) 	いんげんのそぼろ炒め もやしの煮もの みそ汁(大根・太葱) 	ゆで卵のあんかけ オクラのあえもの みそ汁(白菜・人参) 	じゃが芋の炒めもの カリフラワーの煮もの みそ汁(油揚げ・玉葱) 
	●エネルギー114kcal ●蛋白質4.9g ●脂質4.7g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー154kcal ●蛋白質6.1g ●脂質5.8g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー108kcal ●蛋白質4.8g ●脂質5.4g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー147kcal ●蛋白質8.8g ●脂質8.5g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー143kcal ●蛋白質7.2g ●脂質7.8g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー126kcal ●蛋白質9.1g ●脂質5.6g ●炭水化物11.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー170kcal ●蛋白質10.5g ●脂質8.0g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.0g
昼食	鶏肉といんげんのすき煮 豆腐とわかめのサラダ ブロッコリーのコーン炒め みそ汁(卵・チンゲン菜) 	豚肉のスイートチリソースがけ 五目揚げとキャベツの煮もの 里芋のサラダ 鶏がらスープ(焼麴・太葱) 	あじの南蛮漬け 白菜のかに風味炒め 胡瓜のコーンあえ みそ汁(わかめ・細葱) 	牛肉とれんこんの甘辛炒め 大根のちくわあえ オクラの煮もの みそ汁(卵・えのき茸) 	鶏肉とじゃが芋のみそ煮 ブロッコリーの炒めもの グリーンリーのサラダ すまし汁(キャベツ・焼麴) 	【土用の丑】ひつまぶし風 キャベツのそぼろ炒め れんこんの煮もの 旬 なすの浅漬け 	厚切りハムステーキカツ〜マヨマスタードソース〜 大根のかに風味サラダ 里芋の煮もの スープ(シェルマカロニ・パセリ) 
	●エネルギー289kcal ●蛋白質20.7g ●脂質17.0g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー266kcal ●蛋白質14.9g ●脂質14.6g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー261kcal ●蛋白質16.5g ●脂質14.3g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー232kcal ●蛋白質14.4g ●脂質11.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー313kcal ●蛋白質16.1g ●脂質16.0g ●炭水化物30.6g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー237kcal ●蛋白質14.7g ●脂質14.3g ●炭水化物14.7g ●食塩相当量3.1g※うなぎは小骨に注意してお召し上がりください。	●エネルギー395kcal ●蛋白質11.9g ●脂質21.7g ●炭水化物38.5g ●食塩相当量3.7g
夕食	ホッケの塩焼き 焼ちくわとオクラの煮もの スパゲティサラダ みそ汁(焼麴・玉葱) 	新 ごぼうと生姜の和風ピラフ 白菜の信田煮 じゃが芋のだしじょうゆあえ みそ汁(青菜・大根) 	豚肉のチンジャオ風 いんげんのミモザサラダ 大根の煮もの 鶏がらスープ(春雨・太葱) 	鶏肉のゆずこしょう焼き ウインナーと里芋の煮もの キャベツのサラダ みそ汁(焼麴・細葱) 	さわらと小松菜の炒めもの 白菜の煮もの カリフラワーのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) 	豚肉と大根のさっぱり煮 くずし豆腐のあえもの かぼちゃの炒めもの みそ汁(えのき茸・焼麴) 	鶏肉と白菜の中華炒め キャベツのかき玉煮 胡瓜のポン酢あえ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) 
	●エネルギー266kcal ●蛋白質17.7g ●脂質9.1g ●炭水化物30.7g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー211kcal ●蛋白質15.3g ●脂質8.7g ●炭水化物24.4g ●食塩相当量4.1g	●エネルギー263kcal ●蛋白質14.9g ●脂質11.8g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー246kcal ●蛋白質21.1g ●脂質11.4g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー228kcal ●蛋白質16.6g ●脂質13.1g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量3.5g	●エネルギー311kcal ●蛋白質19.2g ●脂質15.4g ●炭水化物27.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー194kcal ●蛋白質16.0g ●脂質8.9g ●炭水化物14.2g ●食塩相当量2.7g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません

栄養量	エネルギー 669kcal 蛋白質 43.3g 脂質 30.8g 炭水化物 60.9g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 631kcal 蛋白質 36.3g 脂質 29.1g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 9.3g	エネルギー 632kcal 蛋白質 36.2g 脂質 31.5g 炭水化物 54.8g 食塩相当量 8.3g	エネルギー 625kcal 蛋白質 44.3g 脂質 31.6g 炭水化物 46.8g 食塩相当量 7.5g	エネルギー 684kcal 蛋白質 39.9g 脂質 36.9g 炭水化物 56.3g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 674kcal 蛋白質 43.0g 脂質 35.3g 炭水化物 54.0g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 759kcal 蛋白質 38.4g 脂質 38.6g 炭水化物 71.2g 食塩相当量 8.4g
-----	--	--	--	--	--	--	--

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

