



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	焼ちくわとじゃが芋のソテー オクラのとろとろ煮 スープ(シェルマカロニ・パセリ) 	野菜と高野豆腐のうま煮 キャベツのコールスロー みそ汁(えのき茸・細葱) 	五目揚げと大根の甘辛炒め じゃこなす みそ汁(わかめ・太葱) 	ビーフンと野菜の炒め煮 白菜のサラダ みそ汁(焼麩・人参) 	鶏肉ともやしのさっと煮 みかんなます みそ汁(油揚げ・細葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 キャベツの炒めもの みそ汁(わかめ・人参) 	納豆 マカロニサラダ みそ汁(焼麩・玉葱) 
	●エネルギー149kcal ●蛋白質3.9g ●脂質5.1g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー97kcal ●蛋白質3.9g ●脂質6.0g ●炭水化物9.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー124kcal ●蛋白質4.6g ●脂質6.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー90kcal ●蛋白質3.3g ●脂質3.5g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー90kcal ●蛋白質7.4g ●脂質3.6g ●炭水化物8.4g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー117kcal ●蛋白質3.8g ●脂質4.6g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー184kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.0g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.5g
昼食	ビビンバ わかめと干し海老の甘辛煮 カリフラワーの二色あえ 	新 ナガメバルのおろし煮 白菜のそぼろ炒め 山形のだし 	肉じゃが レタスのさっと炒め キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの竜田揚げ 大根とちくわのうま煮 パスタサラダ 	スタミナポーク ピーマンと春雨の炒め煮 胡瓜のおかかあえ 	ホッケー夜干し がんもと大根の煮もの 白菜のバターコーン炒め 	チキンカツ煮 里芋のボン酢あえ 穂先メンマと人参のあえもの 
	●エネルギー163kcal ●蛋白質7.9g ●脂質7.7g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量3.7g	●エネルギー184kcal ●蛋白質14.8g ●脂質10.7g ●炭水化物5.7g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー202kcal ●蛋白質3.4g ●脂質8.1g ●炭水化物28.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー250kcal ●蛋白質9.5g ●脂質15.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー303kcal ●蛋白質10.3g ●脂質19.0g ●炭水化物20.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー144kcal ●蛋白質12.3g ●脂質7.1g ●炭水化物10.3g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー123kcal ●蛋白質4.9g ●脂質3.7g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.5g
夕食	鶏肉のバジルトマト 里芋の煮もの お豆のくるみあえ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め もやしの煮浸し 春菊と油揚げのあえもの 	赤魚味噌幽庵焼き 白菜のかに風味煮 ごぼうと枝豆のサラダ 	新 ガパオライス かぼちゃのあえもの 小松菜のお浸し 	白身魚の揚げ煮(スイートチリソース) じゃが芋と大豆そぼろの煮もの レタスサラダ 	麻婆豆腐 いんげんのピーナッツあえ ひじき煮 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 大根とベーコンの洋風煮 キャベツのだししょうゆあえ 
	●エネルギー252kcal ●蛋白質19.2g ●脂質9.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー129kcal ●蛋白質6.7g ●脂質5.7g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー106kcal ●蛋白質10.6g ●脂質2.8g ●炭水化物9.7g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー208kcal ●蛋白質15.1g ●脂質10.2g ●炭水化物17.4g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー116kcal ●蛋白質8.7g ●脂質3.5g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー148kcal ●蛋白質6.7g ●脂質6.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー238kcal ●蛋白質6.5g ●脂質10.9g ●炭水化物27.8g ●食塩相当量2.3g
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 564kcal 蛋白質 31.0g 脂質 22.5g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 7.9g	エネルギー 410kcal 蛋白質 25.4g 脂質 22.4g 炭水化物 28.7g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 432kcal 蛋白質 18.6g 脂質 17.7g 炭水化物 50.6g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 548kcal 蛋白質 27.9g 脂質 29.4g 炭水化物 47.9g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 509kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.1g 炭水化物 41.8g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 409kcal 蛋白質 22.8g 脂質 18.2g 炭水化物 44.6g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 545kcal 蛋白質 22.2g 脂質 23.6g 炭水化物 63.1g 食塩相当量 5.3g

※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。