



7/8 (火) 昼食「豚から揚げの卵とじ丼」  
レンジ加熱した豚から揚げを人気の卵とじ丼にしました。  
甘辛い味付けが食欲そそる一品です!

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



7/7週<手作りおかず>週間献立表

日付	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)
歳事							
朝食	<p>じゃが芋の煮もの ブロッコリーのサラダ みそ汁(ほうれん草・焼麩)</p> <p>●エネルギー160kcal ●蛋白質6.6g ●脂質5.6g ●炭水化物25.5g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>キャベツのそぼろ炒め もやしのさっと煮 みそ汁(わかめ・細葱)</p> <p>●エネルギー141kcal ●蛋白質7.5g ●脂質7.9g ●炭水化物12.1g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>鶏肉とオクラの煮もの 大根の炒めもの すまし汁(とろろ昆布・人参)</p> <p>●エネルギー114kcal ●蛋白質6.9g ●脂質5.2g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>目玉焼き 胡瓜のあえもの スープ(キャベツ・玉葱)</p> <p>●エネルギー136kcal ●蛋白質7.5g ●脂質9.3g ●炭水化物6.0g ●食塩相当量1.5g</p>	<p>五目揚げと白菜の炒めもの 納豆 みそ汁(焼麩・わかめ)</p> <p>●エネルギー182kcal ●蛋白質13.0g ●脂質10.1g ●炭水化物13.2g ●食塩相当量1.9g</p>	<p>炒り豆腐 旬 なすのあえもの みそ汁(えのき茸・人参)</p> <p>●エネルギー178kcal ●蛋白質10.8g ●脂質10.5g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量2.1g</p>	<p>里芋のそぼろ煮 白菜の浅漬け みそ汁(焼麩・玉葱)</p> <p>●エネルギー103kcal ●蛋白質6.7g ●脂質2.8g ●炭水化物14.0g ●食塩相当量2.3g</p>
昼食	<p>チキンバーベキュー 白はんぺんと里芋の煮もの マカロニサラダ スープ(わかめ・グリーンピース)</p> <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質15.9g ●脂質7.6g ●炭水化物33.5g ●食塩相当量3.2g</p>	<p><b>新</b> 豚から揚げの卵とじ丼 お揚げと大根のあえもの カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麩・青菜)</p> <p>●エネルギー296kcal ●蛋白質17.0g ●脂質18.5g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量3.0g</p>	<p>かれいと2色ピーマンの炒めもの 豆腐と白菜の煮もの 旬 なすの華風あえ 鶏がらスープ(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー228kcal ●蛋白質16.3g ●脂質7.3g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量3.5g</p>	<p><b>新</b> 豚肉の西京マヨソース じゃが芋のかに風味サラダ いんげんの煮もの すまし汁(白菜・細葱)</p> <p>●エネルギー270kcal ●蛋白質15.1g ●脂質16.0g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量2.9g</p>	<p>鶏肉とキャベツのコンソメ煮 ちくわと大根のサラダ かぼちゃの黒こしょう炒め ミネストローネ</p> <p>●エネルギー214kcal ●蛋白質14.7g ●脂質7.6g ●炭水化物26.0g ●食塩相当量2.3g</p>	<p>赤魚の蒲焼き オクラの菜種あえ 白菜の煮もの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー205kcal ●蛋白質16.2g ●脂質8.2g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量3.1g</p>	<p><b>新</b> 中華白湯あんかけ焼きそば えびカツ 胡瓜のポン酢あえ</p> <p>●エネルギー520kcal ●蛋白質20.4g ●脂質20.1g ●炭水化物71.0g ●食塩相当量2.7g※麺の栄養量を含む</p>
夕食	<p>さばの煮付け 豆腐とチンゲン菜のあえもの いんげんの炒めもの みそ汁(卵・人参)</p> <p>●エネルギー347kcal ●蛋白質20.9g ●脂質25.7g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.8g</p>	<p>鶏肉のさっぱり焼き かぼちゃの煮もの 白菜のドレッシングあえ みそ汁(えのき茸・玉葱)</p> <p>●エネルギー264kcal ●蛋白質21.8g ●脂質9.3g ●炭水化物24.5g ●食塩相当量2.7g</p>	<p>豚肉とごぼうの土佐煮 ちくわとキャベツのサラダ ブロッコリーの炒めもの みそ汁(焼麩・細葱)</p> <p>●エネルギー314kcal ●蛋白質15.7g ●脂質20.1g ●炭水化物21.4g ●食塩相当量3.2g</p>	<p>鶏肉ともやしのうま塩炒め ウインナーと大根の煮もの 春雨サラダ 鶏がらスープ(枝豆・太葱)</p> <p>●エネルギー244kcal ●蛋白質12.2g ●脂質13.9g ●炭水化物16.8g ●食塩相当量2.4g</p>	<p>白身魚フライ カリフラワーの煮もの グリーンサラダ みそ汁(卵・細葱)</p> <p>●エネルギー348kcal ●蛋白質19.4g ●脂質17.8g ●炭水化物28.1g ●食塩相当量3.4g</p>	<p>和風おろし豚焼肉 ブロッコリーのかに風味煮 キャベツのあえもの みそ汁(わかめ・太葱)</p> <p>●エネルギー204kcal ●蛋白質14.1g ●脂質10.2g ●炭水化物17.3g ●食塩相当量2.7g</p>	<p><b>新</b> シーザーオムレツ 大根の煮もの れんこんサラダ スープ(キャベツ・パセリ)</p> <p>●エネルギー276kcal ●蛋白質16.5g ●脂質14.2g ●炭水化物21.9g ●食塩相当量2.8g</p>
一日の合計	<p>※ご飯の栄養量は含まれません</p>						
栄養量	<p>エネルギー 783kcal 蛋白質 43.4g 脂質 38.9g 炭水化物 70.5g 食塩相当量 8.7g</p>	<p>エネルギー 701kcal 蛋白質 46.3g 脂質 35.7g 炭水化物 54.2g 食塩相当量 8.1g</p>	<p>エネルギー 656kcal 蛋白質 38.9g 脂質 32.6g 炭水化物 57.6g 食塩相当量 9.0g</p>	<p>エネルギー 650kcal 蛋白質 34.8g 脂質 39.2g 炭水化物 43.2g 食塩相当量 6.8g</p>	<p>エネルギー 744kcal 蛋白質 47.1g 脂質 35.5g 炭水化物 67.3g 食塩相当量 7.6g</p>	<p>エネルギー 587kcal 蛋白質 41.1g 脂質 28.9g 炭水化物 47.0g 食塩相当量 7.9g</p>	<p>エネルギー 899kcal 蛋白質 43.6g 脂質 37.1g 炭水化物 106.9g 食塩相当量 7.8g</p>

※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。