



日付 歳事	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	豆腐ナゲット かぼちゃの柚子風味煮 ブロッコリーのくるみあえ 	五目豆 ごぼう金平 カラフルピクルス 	野菜さつま揚げ ブロッコリーのくず煮 モロヘイヤのお浸し 	ちくわ風磯辺揚げ 青梗菜のバター風味 味付け湯葉 	オムレツ 春雨の含め煮 オクラのとなとろ煮 	大豆のトマトソース 甘酢あえ カリフラワーのからしあえ 	チャンプルー 根菜入り卵の花 菜の花のピーナッツあえ 
	●エネルギー198kcal ●蛋白質7.8g ●脂質8.4g ●炭水化物23.3g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.0g ●脂質3.4g ●炭水化物20.1g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー117kcal ●蛋白質5.5g ●脂質5.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー72kcal ●蛋白質4.7g ●脂質2.2g ●炭水化物8.7g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー113kcal ●蛋白質4.6g ●脂質3.2g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー99kcal ●蛋白質6.6g ●脂質2.8g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー104kcal ●蛋白質4.8g ●脂質3.3g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量1.2g
昼食	焼き鳥丼 キャベツの煮浸し 黒豆 	さばのみりん焼き 高野豆腐の餡かけ カリフラワーのサラダ 	豚肉と大根の照り煮 彩りあえ 金時豆 	焼きそば ハムカツ 人参とツナの卵炒め 	鶏肉の照り煮 切干大根とわかめの酢のもの ブロッコリーのナムル 	たら野菜あんかけ 厚揚げのおかか煮 いんげんの信田煮 	豚肉と青梗菜の中華風煮 ナポリタン 味付もずく 
	●エネルギー231kcal ●蛋白質17.7g ●脂質7.6g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー241kcal ●蛋白質14.4g ●脂質19.2g ●炭水化物6.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー202kcal ●蛋白質6.4g ●脂質9.3g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー452kcal ●蛋白質7.6g ●脂質18.7g ●炭水化物68.7g ●食塩相当量3.6g ※麵の栄養量を含む	●エネルギー222kcal ●蛋白質12.7g ●脂質9.3g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー97kcal ●蛋白質9.5g ●脂質1.7g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー199kcal ●蛋白質9.1g ●脂質8.6g ●炭水化物22.1g ●食塩相当量2.2g
夕食	白身魚のピカタ ひじきと油揚げの煮もの れんこんサラダ 	豚から揚げ黒酢炒め 大根煮 なすのおかかあえ 	牛すき煮 海鮮キャベツ わかめと卵の生姜あえ 	豆腐ハンバーグ 白菜の煮浸し 味付け里芋 	新 さわら柚子塩焼き マカロニのケチャップ炒め 青菜のくるみあえ 	鶏のから揚げ 焼売 ひじきとちくわのコーンあえ 	あじの照り焼き 春雨サラダ 白菜の塩昆布あえ 
	●エネルギー196kcal ●蛋白質10.6g ●脂質12.2g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー168kcal ●蛋白質5.0g ●脂質8.1g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー214kcal ●蛋白質7.6g ●脂質12.9g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー195kcal ●蛋白質8.3g ●脂質9.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー179kcal ●蛋白質14.6g ●脂質6.3g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量1.0g	●エネルギー284kcal ●蛋白質16.7g ●脂質17.5g ●炭水化物16.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー159kcal ●蛋白質12.7g ●脂質6.0g ●炭水化物14.3g ●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 625kcal 蛋白質 36.1g 脂質 28.2g 炭水化物 59.1g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 538kcal 蛋白質 24.4g 脂質 30.7g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 4.4g	エネルギー 533kcal 蛋白質 19.5g 脂質 28.0g 炭水化物 46.6g 食塩相当量 5.4g	エネルギー 719kcal 蛋白質 20.6g 脂質 30.4g 炭水化物 97.7g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 514kcal 蛋白質 31.9g 脂質 18.8g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 4.9g	エネルギー 480kcal 蛋白質 32.8g 脂質 22.0g 炭水化物 40.4g 食塩相当量 4.2g	エネルギー 462kcal 蛋白質 26.6g 脂質 17.9g 炭水化物 51.3g 食塩相当量 5.7g

※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。