



7/26 (土) 夕食 ダブルオニオンのさっぱり豚丼
人気の豚丼を黒酢オニオンドレッシングで、夏らしくさっぱりとした味わいに仕上げました!

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



7/21週<手作りおかず>週間献立表

日付 歳事	7月21日(月) 海の日	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)	7月27日(日)
朝食	焼ちくわとブロッコリーの煮もの おからサラダ みそ汁(ほうれん草・人参) 	大根のそぼろ炒め 里芋の二色あえ みそ汁(わかめ・太葱) 	白はんぺんとキャベツの煮もの 納豆 みそ汁(焼麩・人参) 	スクランブルエッグ 大根サラダ スープ(かぼちゃ・えのき茸) 	鶏肉とれんこんの煮もの キャベツのしそあえ みそ汁(わかめ・細葱) 	豆腐チャンプルー ブロッコリーの煮もの みそ汁(青菜・玉葱) 	カリフラワーのそぼろ煮 かぼちゃの炒めもの みそ汁(えのき茸・焼麩) 
	●エネルギー137kcal ●蛋白質6.8g ●脂質5.4g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー146kcal ●蛋白質6.7g ●脂質9.1g ●炭水化物11.0g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー170kcal ●蛋白質12.4g ●脂質5.7g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー188kcal ●蛋白質7.9g ●脂質13.5g ●炭水化物10.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー104kcal ●蛋白質7.7g ●脂質3.0g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー170kcal ●蛋白質10.8g ●脂質9.4g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.9g ●脂質6.1g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.0g
昼食	チキンブラウンシチュー いんげんのミモザサラダ れんこんの塩炒め 	豚肉のしょうゆ糀焼き キャベツの信田あえ 小松菜の煮もの みそ汁(焼麩・細葱) 	たらと二色ピーマンの炒めもの 豆腐とチンゲン菜のあえもの 大根とにらの煮もの みそ汁(白菜・玉葱) 	鶏肉の葱塩焼き じゃが芋のかに風味煮 白菜の甘酢あえ みそ汁(キャベツ・細葱) 	焼餃子 五目揚げともやしの煮もの オクラのサラダ 鶏がらスープ(卵・人参) 	赤魚の煮付け 白菜の黒こしょう炒め 旬 なすのサラダ みそ汁(焼麩・太葱) 	新 XO醤焼きうどん 胡瓜のナムル 大根の煮もの 
	●エネルギー350kcal ●蛋白質15.4g ●脂質16.3g ●炭水化物40.8g ●食塩相当量3.6g	●エネルギー276kcal ●蛋白質16.4g ●脂質17.9g ●炭水化物15.8g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー202kcal ●蛋白質18.2g ●脂質7.6g ●炭水化物17.0g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー283kcal ●蛋白質21.3g ●脂質13.2g ●炭水化物24.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー291kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.7g ●炭水化物31.4g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー168kcal ●蛋白質14.3g ●脂質8.6g ●炭水化物9.3g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー403kcal ●蛋白質17.0g ●脂質13.2g ●炭水化物57.8g ●食塩相当量3.8g ※麺の栄養量を含む
夕食	ミナミカゴカマスのみそ焼き 豆腐とオクラの煮もの ひじきのあえもの すまし汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉とかぼちゃのガーリックバター炒め 白菜のかに風味煮 旬 なすのあえもの スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	豚肉といんげんのうま煮 五目揚げとブロッコリーの炒めもの もやしのあえもの 鶏がらスープ(わかめ・細葱) 	さばの野菜あんかけ ちくわと胡瓜のあえもの カリフラワーの炒めもの みそ汁(焼麩・玉葱) 	鶏肉と白菜のちゃんこ鍋風 豚肉の野菜巻きフライ レタスのシャキシャキサラダ 大根の炒めもの 	ダブルオニオンのさっぱり豚丼 三角ののだの煮もの じゃが芋のコーンあえ みそ汁(チンゲン菜・大根) 	新 鶏肉のから揚げ 白菜の菜種あえ 里芋の煮ころがし みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー246kcal ●蛋白質19.0g ●脂質11.7g ●炭水化物18.0g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー219kcal ●蛋白質15.2g ●脂質6.7g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー235kcal ●蛋白質14.4g ●脂質15.8g ●炭水化物10.9g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー276kcal ●蛋白質15.7g ●脂質16.8g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー283kcal ●蛋白質15.7g ●脂質17.6g ●炭水化物18.8g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー339kcal ●蛋白質19.6g ●脂質18.4g ●炭水化物29.9g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー304kcal ●蛋白質19.7g ●脂質17.6g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.8g
一日の合計	エネルギー 733kcal 蛋白質 41.2g 脂質 33.4g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 8.9g						
栄養量	エネルギー 733kcal 蛋白質 41.2g 脂質 33.4g 炭水化物 77.3g 食塩相当量 8.9g	エネルギー 641kcal 蛋白質 38.3g 脂質 33.7g 炭水化物 53.2g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 607kcal 蛋白質 45.0g 脂質 29.1g 炭水化物 46.9g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 747kcal 蛋白質 44.9g 脂質 43.5g 炭水化物 49.6g 食塩相当量 6.5g	エネルギー 678kcal 蛋白質 35.1g 脂質 33.3g 炭水化物 63.5g 食塩相当量 8.5g	エネルギー 677kcal 蛋白質 44.7g 脂質 36.4g 炭水化物 51.6g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 855kcal 蛋白質 44.6g 脂質 36.9g 炭水化物 93.9g 食塩相当量 8.6g

※ご飯の栄養量は含まれません

※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。