



8/1 (金) 夕食 明太マヨつくね  
人気のつくねに明太マヨを合わせました！ぜひご賞味ください♪

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



7/28週<手作りおかず>週間献立表

| 日付<br>歳事 | 7月28日(月)                                                                                                                                        | 7月29日(火)                                                                                                                                   | 7月30日(水)                                                                                                                                           | 7月31日(木)                                                                                                                                       | 8月1日(金)                                                                                                                                   | 8月2日(土)                                                                                                                                         | 8月3日(日)                                                                                                                                   |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 朝食       | 白はんぺんといんげんの炒めもの<br>マカロニサラダ<br>すまし汁(とろろ昆布・人参)<br>               | 豆腐のあっさり煮<br>里芋のあえもの<br>みそ汁(青菜・太葱)<br>                     | れんこんのそぼろ炒め<br>キャベツのコーン煮<br>みそ汁(わかめ・玉葱)<br>                      | 焼ちくわとオクラの煮もの<br>かぼちゃサラダ<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>                   | オムレツ<br>大根サラダ<br>スープ(白菜・パセリ)<br>                       | ブロッコリーのそぼろ煮<br>キャベツとにらの炒めもの<br>みそ汁(大根・太葱)<br>                | 鶏肉とカリフラワーの炒めもの<br>胡瓜のおかかあえ<br>みそ汁(油揚げ・わかめ)<br>         |
|          | ●エネルギー129kcal ●蛋白質4.2g ●脂質4.4g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量1.6g                                                                                            | ●エネルギー123kcal ●蛋白質9.0g ●脂質4.4g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量2.2g                                                                                       | ●エネルギー165kcal ●蛋白質7.4g ●脂質7.1g ●炭水化物19.6g ●食塩相当量2.0g                                                                                               | ●エネルギー119kcal ●蛋白質4.9g ●脂質1.3g ●炭水化物24.2g ●食塩相当量2.3g                                                                                           | ●エネルギー152kcal ●蛋白質7.3g ●脂質10.6g ●炭水化物7.7g ●食塩相当量1.8g                                                                                      | ●エネルギー137kcal ●蛋白質7.5g ●脂質8.0g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g                                                                                            | ●エネルギー142kcal ●蛋白質10.1g ●脂質9.2g ●炭水化物7.8g ●食塩相当量1.8g                                                                                      |
| 昼食       | 銀ひらすの塩焼き<br>刻み昆布煮<br>オクラのあえもの<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br>               | 鶏肉と白菜のごま風味炒め<br>もやしの煮もの<br>カリフラワーのサラダ<br>みそ汁(わかめ・人参)<br> | 豚肉の生姜焼き<br>お揚げとじゃが芋のあえもの<br>大根の煮もの<br>みそ汁(卵・細葱)<br>            | シーフードの完熟トマトパスタ<br>ハムとレタスのサラダ<br>白菜のさっと煮<br>みそ汁(わかめ・玉葱)<br> | 揚げ豆腐の野菜あんかけ<br>里芋のうま煮<br>キャベツのあえもの<br>みそ汁(焼麩・太葱)<br>  | 鶏肉のブルコギソース炒め<br>かぼちゃのかき玉煮<br>旬 なすのナムル<br>鶏がらスープ(わかめ・細葱)<br> | 豚肉と大根のあごだし煮<br>白菜のサラダ<br>ほうれん草の炒めもの<br>みそ汁(焼麩・玉葱)<br> |
|          | ●エネルギー181kcal ●蛋白質17.8g ●脂質6.9g ●炭水化物13.3g ●食塩相当量2.8g                                                                                           | ●エネルギー240kcal ●蛋白質16.6g ●脂質12.2g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.5g                                                                                     | ●エネルギー284kcal ●蛋白質19.0g ●脂質17.5g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量2.3g                                                                                             | ●エネルギー470kcal ●蛋白質23.1g ●脂質11.2g ●炭水化物71.4g ●食塩相当量3.4g<br>※麺の栄養量を含む                                                                            | ●エネルギー350kcal ●蛋白質9.8g ●脂質23.6g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量3.0g                                                                                     | ●エネルギー252kcal ●蛋白質17.8g ●脂質10.0g ●炭水化物26.8g ●食塩相当量3.2g                                                                                          | ●エネルギー293kcal ●蛋白質15.1g ●脂質20.1g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量4.2g                                                                                    |
| 夕食       | 豚肉とれんこんのコンソメ煮<br>焼ちくわとじゃが芋の炒めもの<br>ブロッコリーのサラダ<br>ミネストローネ<br> | たこキャベツカツ<br>大根の菜種あえ<br>かぼちゃの煮付け<br>みそ汁(焼麩・細葱)<br>       | 旬 鶏肉となすの中華煮<br>五目揚げといんげんの炒めもの<br>白菜のあえもの<br>鶏がらスープ(春雨・太葱)<br> | 豚肉とキャベツのはさみ蒸し<br>胡瓜のかに風味あえ<br>大根の炒めもの<br>みそ汁(わかめ・人参)<br>  | 新 明太マヨつくね<br>れんこんの煮もの<br>もやしのサラダ<br>みそ汁(えのき茸・細葱)<br> | さばのみそ煮<br>ポテトサラダ<br>白菜の炒めもの<br>すまし汁(青菜・焼麩)<br>             | 焼き鳥丼<br>ウインナーとキャベツの煮もの<br>オクラのあえもの<br>みそ汁(太葱・人参)<br> |
|          | ●エネルギー294kcal ●蛋白質14.3g ●脂質16.6g ●炭水化物27.6g ●食塩相当量3.1g                                                                                          | ●エネルギー308kcal ●蛋白質12.2g ●脂質12.1g ●炭水化物39.3g ●食塩相当量3.4g                                                                                     | ●エネルギー265kcal ●蛋白質12.6g ●脂質15.6g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.0g                                                                                             | ●エネルギー214kcal ●蛋白質15.3g ●脂質10.9g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量3.1g                                                                                         | ●エネルギー337kcal ●蛋白質18.5g ●脂質22.4g ●炭水化物19.3g ●食塩相当量2.8g                                                                                    | ●エネルギー312kcal ●蛋白質14.5g ●脂質20.7g ●炭水化物21.6g ●食塩相当量2.6g                                                                                          | ●エネルギー244kcal ●蛋白質22.2g ●脂質11.4g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量3.3g                                                                                    |

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 604kcal<br>蛋白質 36.3g<br>脂質 27.9g<br>炭水化物 58.7g<br>食塩相当量 7.5g | エネルギー 671kcal<br>蛋白質 37.8g<br>脂質 28.7g<br>炭水化物 69.5g<br>食塩相当量 9.1g | エネルギー 714kcal<br>蛋白質 39.0g<br>脂質 40.2g<br>炭水化物 57.4g<br>食塩相当量 7.3g | エネルギー 803kcal<br>蛋白質 43.3g<br>脂質 23.4g<br>炭水化物 110.2g<br>食塩相当量 8.8g | エネルギー 839kcal<br>蛋白質 35.6g<br>脂質 56.6g<br>炭水化物 53.4g<br>食塩相当量 7.6g | エネルギー 701kcal<br>蛋白質 39.8g<br>脂質 38.7g<br>炭水化物 59.6g<br>食塩相当量 7.7g | エネルギー 679kcal<br>蛋白質 47.4g<br>脂質 40.7g<br>炭水化物 38.9g<br>食塩相当量 9.3g |
|-----|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|

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