



日付 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	ブロッコリーの卵とし 春菊と油揚げのあえもの みそ汁(わかめ・人参) 	かぼちゃのそぼろ煮 オクラのポン酢あえ みそ汁(焼麩・大根) 	鶏肉と白菜のマヨネーズ炒め ピーマンと春雨の炒め煮 鶏がらスープ(えのき茸・細葱) 	納豆 じゃこなす みそ汁(油揚げ・太葱) 	がんもと大根の煮もの 白菜の炒めもの みそ汁(青菜・玉葱) 	ひじき煮 小松菜のお浸し みそ汁(焼麩・人参) 	キャベツの蒸し焼き お豆のくるみあえ みそ汁(豆腐・太葱) 
	●エネルギー95kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.4g ●炭水化物8.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー80kcal ●蛋白質3.6g ●脂質0.5g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー125kcal ●蛋白質5.1g ●脂質5.4g ●炭水化物14.4g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー171kcal ●蛋白質12.2g ●脂質9.7g ●炭水化物12.3g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー106kcal ●蛋白質4.7g ●脂質5.9g ●炭水化物11.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー79kcal ●蛋白質4.1g ●脂質1.3g ●炭水化物14.6g ●食塩相当量2.6g	●エネルギー121kcal ●蛋白質10.1g ●脂質4.6g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g
昼食	さばのみそ煮 ナポリタン いんげんの炒めもの 	七種具材の中華丼 もやしの炒め煮 山形のだし 	赤魚の煮付け 大豆のトマトソース キャベツのだししょうゆあえ 	チャプチェ わかめと青梗菜のさっぱりあえ 大根の煮もの 	豚丼 もやしのかに風味煮 菜の花の辛し和え 	鶏肉と野菜のカレーソース れんこんのドレッシングあえ 豆腐干の中華あんかけ 	煮込み海鮮メンチカツ 切干大根の煮もの ごぼうと枝豆のサラダ 
	●エネルギー287kcal ●蛋白質13.7g ●脂質16.4g ●炭水化物19.2g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー126kcal ●蛋白質4.0g ●脂質7.3g ●炭水化物10.6g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー146kcal ●蛋白質13.9g ●脂質4.3g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー129kcal ●蛋白質5.2g ●脂質4.8g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー166kcal ●蛋白質6.6g ●脂質9.1g ●炭水化物12.2g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー191kcal ●蛋白質12.4g ●脂質9.8g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー213kcal ●蛋白質6.8g ●脂質9.4g ●炭水化物26.4g ●食塩相当量1.9g
夕食	鶏肉のねぎ塩だれ すき昆布とえのきの酢の物 里芋の煮ころがし 	かんぱちバーグ(デミグラスソース) ちくわのごま風味 レタスサラダ 	牛肉と野菜のジェノベーゼソース 彩り五穀ひじき 胡瓜のおかかあえ 	真ホッケチーズパン粉焼き レタスのさっと煮 白菜の塩昆布あえ 	塩麻婆茄子 キャベツのにら炒め オクラのごまあえ 	チンジャオロース 大根のさっぱりあえ いんげんの信田煮 	鶏肉のハニーマスタード なすのそぼろ煮 白菜の炒めもの 
	●エネルギー207kcal ●蛋白質12.8g ●脂質9.7g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー218kcal ●蛋白質11.7g ●脂質12.2g ●炭水化物16.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー210kcal ●蛋白質8.2g ●脂質10.3g ●炭水化物24.3g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー136kcal ●蛋白質8.0g ●脂質6.4g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー211kcal ●蛋白質3.9g ●脂質16.5g ●炭水化物12.8g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー238kcal ●蛋白質8.4g ●脂質15.2g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー314kcal ●蛋白質18.1g ●脂質17.8g ●炭水化物19.0g ●食塩相当量2.1g
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 589kcal 蛋白質 34.5g 脂質 30.5g 炭水化物 46.2g 食塩相当量 6.7g	エネルギー 424kcal 蛋白質 19.3g 脂質 20.0g 炭水化物 43.9g 食塩相当量 6.1g	エネルギー 481kcal 蛋白質 27.2g 脂質 20.0g 炭水化物 52.3g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 436kcal 蛋白質 25.4g 脂質 20.9g 炭水化物 41.1g 食塩相当量 5.2g	エネルギー 483kcal 蛋白質 15.2g 脂質 31.5g 炭水化物 36.2g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 508kcal 蛋白質 24.9g 脂質 26.3g 炭水化物 42.5g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 648kcal 蛋白質 35.0g 脂質 31.8g 炭水化物 59.0g 食塩相当量 5.8g