



7/15(水)昼食 **えび味噌豆腐ステーキ**
味噌とエビの風味、焦がし醤油が香る肉みそで食べる豆腐ステーキです!

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



7/13週<手作りおかず>週間献立表

日付	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
歳事							
朝食	焼ちくわといんげんの炒めもの 里芋の煮もの みそ汁(卵・人参) 	かぼちゃのケチャップ煮 キャベツのコールスロー スープ(えのき茸・パセリ) 	巣ごもり卵 大根きんぴら 鶏がらスープ(春雨・わかめ) 	さつま芋のそぼろ炒め 旬 なすのあえもの みそ汁(キャベツ・太葱) 	豆腐のあっさり煮 里芋のドレッシングあえ みそ汁(油揚げ・えのき茸) 	鶏肉とチンゲン菜の炒めもの 大根の塩煮 みそ汁(人参・太葱) 	五目揚げとオクラの煮もの おからサラダ すまし汁(白菜・とろろ昆布) 
	●エネルギー157kcal ●蛋白質6.6g ●脂質6.9g ●炭水化物17.6g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー156kcal ●蛋白質6.3g ●脂質7.4g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー199kcal ●蛋白質7.5g ●脂質13.2g ●炭水化物13.8g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー182kcal ●蛋白質6.3g ●脂質8.3g ●炭水化物23.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー139kcal ●蛋白質9.9g ●脂質6.2g ●炭水化物13.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー114kcal ●蛋白質7.2g ●脂質5.7g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー123kcal ●蛋白質6.2g ●脂質4.5g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量2.5g
昼食	新 ゆずこしょう牛丼 ツナとブロッコリーの煮もの ひじきのサラダ みそ汁(焼麩・小松菜) 	鶏肉と大根のさっぱり煮 五目揚げと白菜の炒めもの オクラのドレッシングあえ みそ汁(わかめ・太葱) 	新 えび味噌豆腐ステーキ ちくわとれんこんのあえもの キャベツの煮もの すまし汁(焼麩・玉葱) 	銀ひらすの照り焼き 大根の菜種あえ レタスのさっと煮 みそ汁(わかめ・細葱) 	豚肉のオニオンソース炒め ウインナーと白菜の煮もの カリフラワーのあえもの みそ汁(焼麩・太葱) 	ツナと塩昆布のバター醤油パスタ れんこんのかき玉煮 かぼちゃのあえもの 	新 鶏肉のボン酢焼き キャベツの信田あえ 里芋のうま煮 みそ汁(わかめ・太葱) 
	●エネルギー254kcal ●蛋白質15.8g ●脂質15.4g ●炭水化物14.9g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー240kcal ●蛋白質14.0g ●脂質12.0g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー328kcal ●蛋白質19.9g ●脂質18.3g ●炭水化物23.5g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー224kcal ●蛋白質16.5g ●脂質11.0g ●炭水化物12.9g ●食塩相当量2.9g	●エネルギー279kcal ●蛋白質16.1g ●脂質18.3g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー562kcal ●蛋白質18.6g ●脂質20.1g ●炭水化物79.0g ●食塩相当量2.7g ※麺の栄養量を含む	●エネルギー252kcal ●蛋白質22.8g ●脂質12.0g ●炭水化物15.9g ●食塩相当量2.3g
夕食	さばとれんこんの炒めもの 豆腐とチンゲン菜のあえもの じゃが芋の煮もの すまし汁(とろろ昆布・玉葱) 	豚肉の塩麹焼き 胡瓜のあえもの カリフラワーのあっさり煮 みそ汁(焼麩・細葱) 	チキンバーベキュー もやしのかに風味煮 白菜サラダ スープ(シエルマカロニ・パセリ) 	豚肉とごぼうの土佐煮 ブロッコリーの炒めもの いんげんのマヨあえ みそ汁(焼麩・人参) 	骨取りたらフライ ポテトサラダ 小松菜のさっと煮 みそ汁(わかめ・玉葱) 	大阪王将 餃子 おすすめ 白菜のかに風味あえ いんげんの煮もの 鶏がらスープ(焼麩・細葱) 	さつま芋のブラウンシチュー 大根ソテー 胡瓜マリネ 
	●エネルギー345kcal ●蛋白質20.9g ●脂質16.1g ●炭水化物30.5g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー234kcal ●蛋白質15.7g ●脂質13.4g ●炭水化物13.9g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー244kcal ●蛋白質14.9g ●脂質10.1g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量3.1g	●エネルギー350kcal ●蛋白質16.7g ●脂質23.5g ●炭水化物21.3g ●食塩相当量3.3g	●エネルギー238kcal ●蛋白質14.5g ●脂質9.9g ●炭水化物27.2g ●食塩相当量2.5g	●エネルギー262kcal ●蛋白質7.0g ●脂質13.7g ●炭水化物25.8g ●食塩相当量3.2g	●エネルギー425kcal ●蛋白質12.0g ●脂質23.2g ●炭水化物45.9g ●食塩相当量3.9g

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 756kcal 蛋白質 43.3g 脂質 38.4g 炭水化物 63.0g 食塩相当量 8.8g	エネルギー 630kcal 蛋白質 36.0g 脂質 32.8g 炭水化物 54.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 771kcal 蛋白質 42.3g 脂質 41.6g 炭水化物 57.7g 食塩相当量 8.4g	エネルギー 756kcal 蛋白質 39.5g 脂質 42.8g 炭水化物 57.8g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 656kcal 蛋白質 40.5g 脂質 34.4g 炭水化物 56.7g 食塩相当量 7.1g	エネルギー 938kcal 蛋白質 32.8g 脂質 39.5g 炭水化物 115.0g 食塩相当量 7.8g	エネルギー 800kcal 蛋白質 41.0g 脂質 39.7g 炭水化物 78.4g 食塩相当量 8.7g
-----	--	--	--	--	--	---	--

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