



7/9(木)夕食 鶏肉のあごだしから揚げ
超特選たまり醤油と熟成蔵出し黒味噌のkokoroに、にぼしエキスと焼きあごだしの香りが効いたたれで下味をつけた、旨みのあるから揚げです!

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



7/6週<手作りおかず>週間献立表

| 日付 歳事 | 7月6日(月) | 7月7日(火) | 7月8日(水) | 7月9日(木) | 7月10日(金) | 7月11日(土) | 7月12日(日) |
|----------|---|--|--|--|--|--|---|
| 朝食 | 鶏肉とブロッコリーの炒めもの チンゲン菜のサラダ みそ汁(豆腐・人参) | 豚肉とキャベツの煮もの 大根の炒めもの みそ汁(わかめ・えのき茸) | 焼ちくわとれんこんの炒めもの 胡瓜のあえもの みそ汁(白菜・焼麩) | ゆで卵のあんかけ オクラのサラダ みそ汁(わかめ・玉葱) | 白はんぺんと青菜の炒めもの 納豆 みそ汁(キャベツ・細葱) | 炒り豆腐 れんこんの煮もの 旬 みそ汁(なす・太葱) | 鶏肉とカリフラワーの煮もの 大根のサラダ みそ汁(油揚げ・玉葱) |
| | ●エネルギー163kcal ●蛋白質10.6g ●脂質10.2g ●炭水化物9.9g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー142kcal ●蛋白質7.3g ●脂質7.4g ●炭水化物13.0g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー134kcal ●蛋白質4.0g ●脂質6.5g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.9g | ●エネルギー140kcal ●蛋白質9.2g ●脂質6.9g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量2.0g | ●エネルギー144kcal ●蛋白質7.7g ●脂質7.4g ●炭水化物12.5g ●食塩相当量1.8g | ●エネルギー196kcal ●蛋白質11.0g ●脂質9.8g ●炭水化物18.1g ●食塩相当量2.3g | ●エネルギー101kcal ●蛋白質9.4g ●脂質3.9g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.6g |
| 昼食 | じゃが芋のそぼろ炒め 焼ちくわと切干大根の煮もの れんこんのマヨあえ みそ汁(わかめ・玉葱) | 新 焼き鯖の七夕ちらし 旬 なすのかに風味あえ かぼちゃの煮もの すまし汁(とろろ昆布・細葱) | 鶏肉のプルコギソース炒め ウインナーと小松菜の煮もの レタスのシャキシャキサラダ 鶏がらスープ(わかめ・太葱) | 豚肉とキャベツの重ね蒸し ごぼうの炒めもの じゃが芋のコーンあえ みそ汁(焼麩・細葱) | バター醤油のチキンソテー ブロッコリーのミモザサラダ 大根の煮もの みそ汁(ぶなしめじ・太葱) | さけフライ ちくわといんげんのサラダ 白菜のあっさり煮 みそ汁(焼麩・玉葱) | 豚肉とさつま芋の煮もの ハムとキャベツの炒めもの マカロニサラダ みそ汁(わかめ・太葱) |
| | ●エネルギー343kcal ●蛋白質16.0g ●脂質18.5g ●炭水化物36.5g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー255kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.1g ●炭水化物28.0g ●食塩相当量3.7g | ●エネルギー237kcal ●蛋白質16.4g ●脂質12.4g ●炭水化物16.4g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー258kcal ●蛋白質17.5g ●脂質11.8g ●炭水化物25.3g ●食塩相当量1.6g | ●エネルギー310kcal ●蛋白質24.0g ●脂質18.4g ●炭水化物15.3g ●食塩相当量3.3g | ●エネルギー220kcal ●蛋白質13.1g ●脂質9.3g ●炭水化物23.9g ●食塩相当量2.1g | ●エネルギー380kcal ●蛋白質15.9g ●脂質16.9g ●炭水化物46.2g ●食塩相当量3.2g |
| 夕食 | 赤魚の蒲焼き 白はんぺんといんげんのあえもの カリフラワーの煮もの みそ汁(卵・焼麩) | 鶏肉と白菜の中華うま煮 五目揚げともやしの炒めもの 里芋のあえもの 鶏がらスープ(春雨・太葱) | デミグラスソースのポークソテー 大根のサラダ ブロッコリーの煮もの スープ(さつま芋・パセリ) | 鶏肉のあごだしから揚げ 豆腐とほうれん草の煮もの 白菜のだししょうゆあえ みそ汁(人参・太葱) | 新 さわらのみそ煮 ウインナーとかぼちゃの炒めもの もやしの二色あえ すまし汁(焼麩・わかめ) | 豚肉の彩り炒め 里芋のかに風味煮 キャベツのナムル みそ汁(卵・細葱) | 新 ハンバーグ～ガーリックソース～ 五目揚げとオクラの煮もの 白菜のマリネサラダ スープ(えのき茸・パセリ) |
| | ●エネルギー236kcal ●蛋白質18.4g ●脂質9.7g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー262kcal ●蛋白質12.8g ●脂質15.6g ●炭水化物18.6g ●食塩相当量2.6g | ●エネルギー284kcal ●蛋白質15.3g ●脂質15.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.2g | ●エネルギー282kcal ●蛋白質27.4g ●脂質12.7g ●炭水化物18.9g ●食塩相当量3.1g | ●エネルギー269kcal ●蛋白質17.5g ●脂質12.5g ●炭水化物19.8g ●食塩相当量3.0g | ●エネルギー263kcal ●蛋白質15.8g ●脂質14.8g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量3.2g | ●エネルギー340kcal ●蛋白質14.2g ●脂質19.3g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量3.7g |

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 742kcal 蛋白質 45.0g 脂質 38.4g 炭水化物 64.2g 食塩相当量 8.2g | エネルギー 659kcal 蛋白質 36.4g 脂質 34.1g 炭水化物 59.6g 食塩相当量 8.3g | エネルギー 655kcal 蛋白質 35.7g 脂質 34.6g 炭水化物 53.5g 食塩相当量 7.1g | エネルギー 680kcal 蛋白質 54.1g 脂質 31.4g 炭水化物 56.1g 食塩相当量 6.7g | エネルギー 723kcal 蛋白質 49.2g 脂質 38.3g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 8.1g | エネルギー 679kcal 蛋白質 39.9g 脂質 33.9g 炭水化物 59.5g 食塩相当量 7.6g | エネルギー 821kcal 蛋白質 39.5g 脂質 40.1g 炭水化物 81.9g 食塩相当量 8.5g |
|-----|--|--|--|--|--|--|--|

※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。