

〇〇 令和6年 7月 献立表 〇〇

	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)	6(土)
昼食	ご飯(白米) すまし汁(はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯(白米) 具だくさん汁 厚揚げの千草餡かけ チンゲン菜とツナの和え物	ご飯(白米) みそ汁(わかめ・キャベツ) アジの南蛮漬け 山菜の田舎煮	ご飯(白米) みそ汁(ねぎ・小松菜) 3種の天ぷら 棒棒鶏風サラダ	冷やしラーメン 鶏のから揚げ(のりしお) かぼちゃの含め煮 バニラアイス	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) ハムカツとコロケ ブロッコリーのサラダ 果物缶(みかん)
一日計	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 595 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 662 kcal たんぱく質 23.7 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 636 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 31.6 g 脂質 27.6 g 食塩相当量 5.6 g	エネルギー 755 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.4 g 食塩相当量 3.7 g
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)
昼食	白パン コーンクリームシチュー キャベツのサラダ 果物缶(黄桃)	ご飯(白米) すまし汁(とろろ昆布・こね) 鶏の味噌焼 五目煮	ご飯(白米) 中華スープ(ねぎ・椎茸) 牛皿 ナムル(卵)	ご飯(白米) すまし汁(麩・絹さや) さわら西京焼 豆腐のかにあんかけ	ポークカレー スープ(キャベツ・人参) 春雨サラダ	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) 鶏の三色丼(具のみ) キャベツとあさりの炒め物
一日計	エネルギー 588 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 22.7 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 605 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 16.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 739 kcal たんぱく質 21.2 g 脂質 35.6 g 食塩相当量 5.8 g	エネルギー 579 kcal たんぱく質 28.7 g 脂質 11.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 610 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 596 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.9 g
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)	20(土)
昼食	ご飯(白米) 〇みそ汁(ねぎ・チンゲン菜) 白身魚&チーズささみフライ カブの吉野煮	ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 麻婆豆腐 しゅうまい	ご飯(白米) すまし汁(はんぺん・こねぎ) 鶏の照り焼き じゃが芋の味噌和え	ご飯(白米) みそ汁(大根・わかめ) 赤魚の煮付け れんこんの金平	ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまい) 豚肉の生姜焼き 焼きなす	ご飯(白米) スープ(えのき茸・絹さや) 豚肉のトマト煮 ポテトサラダ
一日計	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 742 kcal たんぱく質 29.3 g 脂質 25.6 g 食塩相当量 4.8 g	エネルギー 680 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 465 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 5.0 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 592 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 17.9 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.9 g
	22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	27(土)
昼食	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) 煮込みハンバーグ スパゲティ-サラダ	中華丼 中華スープ(ねぎ・椎茸) レンコンのサラダ	ご飯(白米) みそ汁(玉ねぎ・さつまい) メンチカツといかフライ ひじきの煮物	ご飯(白米) 中華スープ(ニラ・コーン) 肉団子の甘酢あん ナスの煮浸し	ご飯(白米) スープ(玉ねぎ・人参) ホキのパン粉焼き 切干大根のサラダ りんごゼリー	スパゲティミートソース スープ(キャベツ・人参) ミモザサラダ
一日計	エネルギー 740 kcal たんぱく質 27.0 g 脂質 26.1 g 食塩相当量 4.4 g	エネルギー 556 kcal たんぱく質 19.7 g 脂質 15.1 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 745 kcal たんぱく質 22.6 g 脂質 22.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 15.1 g 脂質 13.2 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 549 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 13.3 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 670 kcal たんぱく質 31.9 g 脂質 22.9 g 食塩相当量 4.2 g
	29(月)	30(火)	31(水)			
昼食	ご飯(白米) スープ(キャベツ・人参) タンドリーチキン マカロニサラダ	ご飯(白米) すまし汁(里芋・えのき茸) アジのみそマヨ焼き ふきの煮物	ご飯(白米) みそ汁(なめこ・ねぎ) 筑前煮 小松菜の塩麴和え			
一日計	エネルギー 667 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 26.3 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 502 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 7.6 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 555 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 11.0 g 食塩相当量 3.0 g			