

2026/7/17 12:36
1 / 1

	7月18日(土)			7月19日(日)			7月20日(月)			7月21日(火)			7月22日(水)			7月23日(木)			7月24日(金)				
朝	御飯(180g) 味噌汁(大根・ほうれん草) 温泉卵 人参のトレ和え 五目煮豆 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(ナス) しらす奴 冬瓜の炒り煮 味付けのり 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(カブ・ミツハ) 豆腐シューマイ フロッコリーサラダ 鯛味噌 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(白菜) 納豆 付 ねぎ 玉ネギのソテー 昆布佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・インゲン) 鯖味噌煮缶 青菜のお浸し のりの佃煮 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(小松菜) 冷奴 野菜炒め しば漬 牛乳200			御飯(180g) 味噌汁(玉葱・ミツハ) 肉詰めいなりの煮物 カブの青じそ和え 味付けのり 牛乳200				
昼	御飯(180g) 魚の蒲焼(赤魚) モスクとカブ酢の物 ヨーグルト和え			御飯(180g) 和風ポークチャップ モヤシサラダ フルーツ・オレンジ			御飯(180g) 魚のチーズ味噌焼(タラ) インゲンのポン酢和え フルーツ・バナナ			御飯(180g) えび玉あんかけ カリフラワーのサラダ フルーツ・オレンジ			御飯(180g) 鶏肉の七味焼き モヤシのサラダ フルーツセリー			A		B		A		B	
																御飯(180g) 豚肉とピーマンのオ イスター炒め キャベツのマヨ添え フルーツ・バナナ	冷やし牛玉うどん 温泉卵 キャベツのマヨ添え フルーツ・バナナ	御飯(180g) 魚のチーズ味噌マヨ 焼(メルルーサ) フロッコリーサラダ ソーダセリー	サントハン(タマゴ・エ ビマヨ) . フロッコリーサラダ ソーダセリー				
夕	御飯(180g) 味噌汁(長葱・白菜) 鶏肉の梅しそ焼 小松菜の炒め煮 マカロニサラダ			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚の漬け焼(サワラ) 里芋の煮物 お浸し			御飯(180g) すまし汁(卵・長葱) 鶏肉の塩麹焼 じゃが芋の甘辛煮 大根のゴマタレかけ			御飯(180g) 味噌汁(小松菜・高野) 豚肉の生姜炒め 春雨炒め アスパラの和風マヨソースかけ			御飯(180g) 味噌汁(キャベツ) 魚のハーブマヨネーズ焼(タラ) 里芋の炒め煮 ほうれん草のおかか和え			A		B		A		B	
																御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ 長ねぎ) 魚の南部焼(ブリ) きんぴらレンコン とろろ和え	御飯(180g) すまし汁(ハンペン・ 長ねぎ) 鶏の揚げおろし 煮 きんぴらレンコン とろろ和え	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・ 万葱) チキンソテー・マスタート ソース クリーム煮 キュウリの酢の物	御飯(180g) 味噌汁(キャベツ・ 万葱) 海鮮八宝菜 クリーム煮 キュウリの酢の物				
1 日 合 計	kcal	1736.59	kcal	kcal	1733.87	kcal	kcal	1766.97	kcal	kcal	1781.43	kcal	kcal	1750.32	kcal	kcal	1780.53	1828.35	kcal	kcal	1770.29	1717.01	kcal
	水分	1092.33	g	水分	1218.07	g	水分	1194.02	g	水分	1181.81	g	水分	1189.47	g	水分	1195.48	1301.51	g	水分	1158.85	1092.72	g
	蛋白質	69.6	g	蛋白質	74.08	g	蛋白質	71.08	g	蛋白質	70.93	g	蛋白質	69.88	g	蛋白質	70.64	69.03	g	蛋白質	70.28	72.19	g
	脂質	45.84	g	脂質	46.65	g	脂質	45.71	g	脂質	50.88	g	脂質	50.18	g	脂質	51.72	48.15	g	脂質	45.34	46.8	g
	食塩相当	7.15	g	食塩相当	6.85	g	食塩相当	6.66	g	食塩相当	7.25	g	食塩相当	7.02	g	食塩相当	6.8	6.86	g	食塩相当	6.82	6.92	g

備考	都合により、献立内容や食材の一部に変更が生じる場合がございます。 特別メニューはA食とB食から選ぶことができ、B食は別途100円頂きます。 なお、食種によっては選択できない場合がございます。 安全のため、グレープフルーツはお出していません。予めご了承ください。
----	---