

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和6年7月7日～令和6年7月13日

	7/7(日)	7/8(月)	7/9(火)	7/10(水)	7/11(木)	7/12(金)	7/13(土)
朝	ロールパン クロワッサン イチゴジャム パンプキンポタージュ カリフラワーの ツナ和え フルーツ 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 キャベツの ゆかり和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわりなっとう b昆布豆 ほうれん草の和え物 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 干草焼き 水菜のごま和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 角天と白滝の煮物 ブロッコリーと ツナの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 スクランブルエッグ キャベツと コーンの和え物 のりの佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 鮭の塩焼き 水菜の和え物 味付けのり カフェオレ
	エネルギー 602 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 2.6 g	エネルギー 432 kcal たんぱく質 17.9 g 食繊維総量 3.2 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 507 kcal たんぱく質 27.5 g 食繊維総量 8.8 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 435 kcal たんぱく質 16.1 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 461 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 499 kcal たんぱく質 20.6 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 437 kcal たんぱく質 22.3 g 食繊維総量 2.8 g 食塩相当量 3.0 g
昼	《セタのメニュー》 セタそうめん(2色) 御飯 鶏天と 夏野菜の天ぷら とうがんのくず煮 ソーダゼリー	カレーライス(中辛) かたろのマリネ 福神漬け 青りんごゼリー	御飯 八宝菜 しゅうまい ぜんまい中華和え モロヘイヤの 中華スープ	雑穀ごはん ポークソテー 玉ねぎソース キャベツのツナ煮 ごぼうの さっぱりごまドレ みそ汁	カツ丼 里芋の煮物 いろどりサラダ みそ汁	御飯 えびチリ なすとピーマンの おかか煮 ひじきの白和え 中華スープ	御飯 ホイコーロー さつま芋の煮物 海藻サラダ たけのこスープ
	エネルギー 756 kcal たんぱく質 29.8 g 食繊維総量 7.3 g 食塩相当量 8.0 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 18.4 g 食繊維総量 8.6 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 541 kcal たんぱく質 27.2 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 4.2 g	エネルギー 622 kcal たんぱく質 25.5 g 食繊維総量 7.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 686 kcal たんぱく質 35.6 g 食繊維総量 5.6 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 6.0 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 481 kcal たんぱく質 20.4 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 2.5 g
夕	御飯 赤魚の煮付け 長芋ステーキ 水菜とささみの 梅肉和え すまし汁	御飯 鶏の黒こしょう焼き ちりめんじゃこと 小松菜の炒め物 なすのポン酢和え すまし汁	御飯 厚揚げの肉みそかけ 長芋の白煮 チンゲン菜の ドレッシング和え つけもの	御飯 すき焼き風 じゃが芋のソテー 切干大根の サラダ和え すまし汁	御飯 タラのムニエル 山菜スパゲティ ほうれん草のお浸し すまし汁	御飯 筑前煮 チンゲン菜の炒め物 小松菜の辛子和え すまし汁	御飯 鶏肉の クリームシチュー レンコンの 桜えび炒め ナスのマリネ フルーツ
	エネルギー 410 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 3.1 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 455 kcal たんぱく質 24.2 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 515 kcal たんぱく質 21.5 g 食繊維総量 3.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 584 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 10.8 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 464 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 458 kcal たんぱく質 16.9 g 食繊維総量 22.1 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.2 g 食繊維総量 10.4 g 食塩相当量 2.9 g
おやつ	セタクレープ	クリームブッセ	ガトーショコラ	人形焼き	アイスクリーム (バニラ)	スイートポテト	オレンジゼリー
	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 89 kcal たんぱく質 1.2 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 85 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 103 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 104 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.6 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g

週間献立表

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

令和6年7月14日～令和6年7月20日

	7/14(日)	7/15(月)	7/16(火)	7/17(水)	7/18(木)	7/19(金)	7/20(土)
朝	食パン マーガリン コーソリムスープ 小松菜のソテー バナナ 牛乳	御飯 みそ汁 つくね煮 ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b卵の花 カリフラワーの ツナ和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 目玉焼き 大根のおかか和え のりの佃煮 ショア	御飯 みそ汁 厚揚げの煮物 ほうれん草の マヨネーズ和え ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 高野豆腐の煮物 めかぶの和え物 ふりかけ 牛乳	御飯 あさりの味噌汁 ちくわの煮物 チンゲン菜の ドレッシング和え ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 581 kcal たんぱく質 18.7 g 食繊維総量 5.7 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 401 kcal たんぱく質 15.8 g 食繊維総量 4.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 527 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 468 kcal たんぱく質 17.4 g 食繊維総量 2.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 490 kcal たんぱく質 18.8 g 食繊維総量 3.5 g 食塩相当量 2.5 g	エネルギー 440 kcal たんぱく質 18.1 g 食繊維総量 3.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 420 kcal たんぱく質 17.7 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 3.5 g
昼	御飯 タンドリーチキン 白菜と ちくわの炒め物 ごぼうのごま和え コンソメスープ	冷やし中華 御飯 春巻 ぜんまいの炒り煮	御飯 マーボー豆腐 中華風肉団子 オクラとコーソの和え物 中華スープ	御飯 豚の生姜焼き レンコンの炒り煮 もずく酢 みそ汁	御飯 鶏のねぎみそ焼き ひじきの煮物 ブロッコリーのサラダ きくらげのスープ	《誕生会》 牛丼 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し 茶碗蒸し	御飯 和風豆腐ハンバーグ おろしソース ビーフンのえび炒め れんこんの 梅じゃこ和え みそ汁
	エネルギー 583 kcal たんぱく質 26.5 g 食繊維総量 6.5 g 食塩相当量 5.1 g	エネルギー 553 kcal たんぱく質 21.8 g 食繊維総量 7.5 g 食塩相当量 5.2 g	エネルギー 565 kcal たんぱく質 26.1 g 食繊維総量 6.6 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 546 kcal たんぱく質 21.7 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 505 kcal たんぱく質 24.7 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 666 kcal たんぱく質 26.0 g 食繊維総量 4.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 517 kcal たんぱく質 25.8 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.9 g
夕	御飯 シーフードのトト煮 カリフラワーの パプリカ風ソテー オクラとわかめの さっぱり和え物 すまし汁	御飯 牛肉と春雨の チャプチェ 里芋のころ煮 切り干し大根のナム つけもの	御飯 豚肉の五目炒め 南瓜の煮物 いんげんの ピーナッツ和え すまし汁	菜飯 豆腐のステーキ チンゲン菜の炒め物 春雨の和え物 すまし汁	御飯 ゴーヤチャンプルー 金平ごぼう かぼちゃサラダ すまし汁	御飯 あじのごま風味焼き たらこスパゲティ 水菜の サラダ風和え物 みそ汁	御飯 蒸し鶏の 和風ねぎソース かんぴょうの煮物 長芋たんざく フルーツヨーグルト
	エネルギー 449 kcal たんぱく質 21.6 g 食繊維総量 9.7 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 19.0 g 食繊維総量 7.0 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 477 kcal たんぱく質 21.2 g 食繊維総量 6.4 g 食塩相当量 3.0 g	エネルギー 564 kcal たんぱく質 22.7 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 526 kcal たんぱく質 23.2 g 食繊維総量 8.0 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 486 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 520 kcal たんぱく質 23.9 g 食繊維総量 3.7 g 食塩相当量 2.7 g
おやつ	黒棒 ロールケーキ (抹茶)	カスタードクレープ	クリームコンフェ	バウムクーヘン	セレクトおやつ	どらやき (抹茶あん)	豆乳プリン
	エネルギー 66 95 kcal たんぱく質 1.1 2.1 g 食繊維総量 0.2 0.2 g 食塩相当量 0.0 0.0 g	エネルギー 113 kcal たんぱく質 2.4 g 食繊維総量 0.1 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 80 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 102 kcal たんぱく質 1.8 g 食繊維総量 0.2 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 0 kcal たんぱく質 0.0 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 117 kcal たんぱく質 2.6 g 食繊維総量 0.8 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 58 kcal たんぱく質 2.8 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g

週間献立表

令和6年7月21日～令和6年7月27日

施設長

☆一部献立が変更されることがあります。ご了承ください。

	7/21(日)	7/22(月)	7/23(火)	7/24(水)	7/25(木)	7/26(金)	7/27(土)
朝	ロールパン ツイストロール ブルーベリージャム オニオンスープ 魚肉ソーセージの ケチャップ炒め カリフラワーの 青じそドレッシング和え 牛乳	御飯 みそ汁 冷やっこ いんげんのみそ和え 昆布の佃煮 牛乳	御飯 みそ汁 aひきわり納豆 b金時豆 水菜のドレッシング和え 味付けのり 牛乳	御飯 みそ汁 ウインナーソテー ブロッコリーの くるみ和え ふりかけ ヤクルト	御飯 みそ汁 たまご豆腐 いんげんの ベーコンソテー ふりかけ 牛乳	御飯 みそ汁 エビ団子の煮物 カワワのマリネ 梅干し 牛乳	御飯 みそ汁 キャベツの カニカマソテー しらすおろし ふりかけ カフェオレ
	エネルギー 486 kcal たんぱく質 19.4 g 食繊維総量 5.8 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 474 kcal たんぱく質 20.1 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 3.8 g	エネルギー 528 kcal たんぱく質 26.7 g 食繊維総量 11.7 g 食塩相当量 2.3 g	エネルギー 453 kcal たんぱく質 13.6 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.7 g	エネルギー 484 kcal たんぱく質 18.9 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 495 kcal たんぱく質 19.9 g 食繊維総量 4.3 g 食塩相当量 3.6 g	エネルギー 402 kcal たんぱく質 17.2 g 食繊維総量 2.9 g 食塩相当量 2.9 g
昼	御飯 チンジャオロース なすのみそ煮 春雨の中華風和え物 みそ汁	御飯 さばの竜田揚げ なすの そばろあんかけ カリフラワーと トマトの和え物 すまし汁	《健康メニュー》 豚しゃぶと 香味野菜の梅そば 御飯 長芋とらの スタミナ炒め レモンゼリー	《土用の丑の日》 うなぎ丼 五目きんちやくの 煮物 なすのおろし和え すまし汁	御飯 豚肉のソテー 玉ねぎソース なすの揚げ浸し 水菜のからし和え みそ汁	御飯 アジフライと コーンコロケ 切干大根の煮物 オクラと長いもの ネバネバサラダ ほうれん草のスープ	御飯 鶏と野菜の 黒酢あんかけ 糸昆布の煮物 ブロッコリーのごま和え すまし汁
	エネルギー 499 kcal たんぱく質 23.6 g 食繊維総量 5.1 g 食塩相当量 3.1 g	エネルギー 524 kcal たんぱく質 25.3 g 食繊維総量 3.9 g 食塩相当量 2.1 g	エネルギー 651 kcal たんぱく質 22.0 g 食繊維総量 5.2 g 食塩相当量 2.8 g	エネルギー 562 kcal たんぱく質 29.9 g 食繊維総量 2.5 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 471 kcal たんぱく質 27.6 g 食繊維総量 4.9 g 食塩相当量 3.9 g	エネルギー 506 kcal たんぱく質 13.4 g 食繊維総量 6.3 g 食塩相当量 3.3 g	エネルギー 644 kcal たんぱく質 21.4 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.8 g
夕	御飯 えび団子の 和風煮込み さつまいもと 白いんげん豆の バター煮 カマと大根の酢の物 すまし汁	御飯 チキンピカタ かぼちゃのスープ煮 キャベツのポン酢和え つけもの	御飯 鶏肉の さんしょう焼き しらたきの煮物 ほうれん草の マヨネーズ和え すまし汁	御飯 牛肉のやながわ風 さつま芋のとさ煮 小松菜と ひじきのごま和え フルーツ	御飯 鶏肉のみぞれ煮 ごぼうのみそ炒め きゅうりと わかめの酢の物 すまし汁	御飯 焼きぎょうざ 里芋のみそ煮 もやしのいそべ和え すまし汁	御飯 ポークチャップ 長芋の白煮 ほうれん草の和え物 クラムチャウダー
	エネルギー 548 kcal たんぱく質 17.0 g 食繊維総量 8.3 g 食塩相当量 4.0 g	エネルギー 569 kcal たんぱく質 29.5 g 食繊維総量 5.4 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 22.1 g 食繊維総量 3.8 g 食塩相当量 2.9 g	エネルギー 580 kcal たんぱく質 25.1 g 食繊維総量 7.7 g 食塩相当量 3.2 g	エネルギー 500 kcal たんぱく質 22.2 g 食繊維総量 6.1 g 食塩相当量 3.4 g	エネルギー 498 kcal たんぱく質 14.7 g 食繊維総量 4.1 g 食塩相当量 3.5 g	エネルギー 501 kcal たんぱく質 26.8 g 食繊維総量 4.4 g 食塩相当量 3.7 g
おやつ	雪の宿 カッターキ (抹茶)	たい焼き	アイスクリーム (抹茶)	りんごのタルト	薄皮まんじゅう	ドームケーキ (あんこ)	ライチゼリー
	エネルギー 62 83 kcal たんぱく質 0.6 1.8 g 食繊維総量 0.1 0.2 g 食塩相当量 0.1 0.0 g	エネルギー 96 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 1.0 g 食塩相当量 0.2 g	エネルギー 62 kcal たんぱく質 1.4 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 122 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 2.2 g 食塩相当量 0.1 g	エネルギー 72 kcal たんぱく質 1.3 g 食繊維総量 0.7 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 91 kcal たんぱく質 2.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g	エネルギー 24 kcal たんぱく質 0.1 g 食繊維総量 0.0 g 食塩相当量 0.0 g