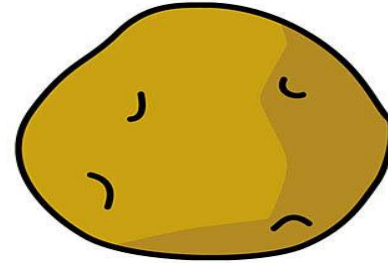
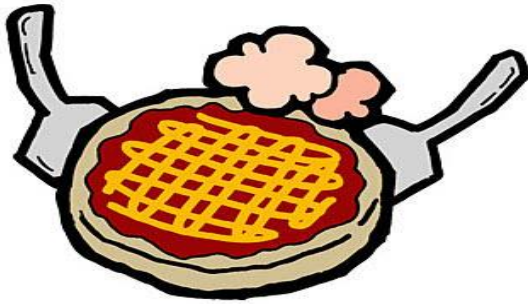


献立表



区分	07/14(日)	07/15(月)	07/16(火)	07/17(水)	07/18(木)	07/19(金)	07/20(土)
朝食	食パン チキンサラダ 果物(バナナ) ブルーベリージャム 牛乳	雑炊 ひじきの煮物 漬物(たくあん) 牛乳	菓子パン カリフラワーサラダ 果物(みかん) 牛乳	ごはん さんまの梅煮 菜の花と人参のからし和え ふりかけ(うめかつお) みそ汁	プチデニッシュ ほうれん草グラタン 果物(オレンジ) 型抜きチーズ 牛乳	ごはん ほうれん草玉子 高野豆腐の寄せ煮 ふりかけ(鮭) 麩のみそ汁	バターロール 野菜のコンソメ煮 果物(マンゴー) いちごジャム 牛乳
昼食	ごはん 豚キムチ きゅうりの中華和え 中華スープ ソファール(ストロベリー)	お好み焼き&たこ焼き 焼き鳥 じゃがバター ラムネ	ごはん 鶏のから揚げ(おろしだれ) きゅうりのごま和え 実だくさん汁 果物(グレープフルーツ) ヤクルト	オムシチュー キャベツサラダ 牛乳 果物(すいか)	ごはん 魚の照り焼き(ぶり) ひじきの煮付け 実だくさん汁 果物(パイナップル) ヤクルト	冷やし中華(ごまだれ) かぼちゃのそぼろ煮 牛乳 どら焼き	つくね丼 モロヘイヤのお浸し 実だくさん汁 ソファール元気ヨーグルト
夕食	ごはん 鶏の照り焼き (ブロッコリー炒め) きのこの磯辺和え みそ汁	ごはん 鶏と野菜のトマト煮 きゅうりのマヨ和え コンソメスープ	ごはん 豚肉の味噌炒め グリル野菜(マヨネーズ) めかぶの土佐酢和え すまし汁	ごはん 冷しゃぶの梅だれ なすの煮浸し とろろ昆布汁	ごはん 豚肉の夏野菜炒め ブロッコリーサラダ コンソメスープ	ごはん 豚肉の中華風炒め 大根のナムル 中華スープ	ごはん カレーコロッケ (付け合せ) 小エビのサラダ コンソメスープ
合計	エ:1463kcal た:67.1g 脂:39.3g 塩:9.2g	エ:1468kcal た:54g 脂:45.3g 塩:9.5g	エ:1484kcal た:65.3g 脂:39g 塩:7g	エ:1486kcal た:61.2g 脂:44.1g 塩:7.3g	エ:1465kcal た:60.1g 脂:49.9g 塩:7.5g	エ:1495kcal た:60.5g 脂:43.2g 塩:10.3g	エ:1473kcal た:50.8g 脂:47.2g 塩:8g

エ:エネルギー た:たんぱく質 脂:脂質 塩:食塩相当量

