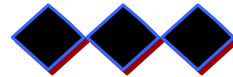


# 今週の献立



|       |   | 朝食   |     |      |      | 昼食  |     |      |      | おやつ                |     |     |     | 夕食  |     |      |      |
|-------|---|--|-----|------|------|---|-----|------|------|--------------------|-----|-----|-----|---|-----|------|------|
| 7月31日 | 月 | はんぺんと野菜の煮物<br>小松菜のわさび醤油<br>ふりかけ<br>牛乳・清汁（赤小板）          |     |      |      | メルルーサのムニエル<br>茄子のトマト煮込み<br>マカロニサラダ<br>フルーツ・コンソメスープ（しめじ） |     |      |      | ミニたいやき             |     |     |     | 麦めし・鶏肉の和風ピカタ<br>南瓜の含め煮<br>黒豆<br>豚汁                        |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 436  |      | エネルギー   |     | 490  |      | エネルギー              |     | 47  |     | エネルギー   |     | 601  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 17.5 | 9.4  | 蛋白質   | 脂質  | 18.2 | 8.6  | 蛋白質                | 脂質  | 1.2 | 0.2 | 蛋白質   | 脂質  | 27.7 | 14.5 |
|       |   | 塩分   | 2.5 |      |      | 塩分  | 1.7 |      |      | 塩分                 | 0   |     |     | 塩分  | 2.5 |      |      |
| 8月1日  | 火 | きのこと豆腐の旨煮<br>カリフラワーの胡麻おなか<br>ふりかけ<br>牛乳・味噌汁（なめこ）       |     |      |      | 豚肉と茄子の柚子胡椒焼き<br>ひじきの煮物<br>キャベツの梅しらす<br>フルーツ・清汁（たけのこ）    |     |      |      | 紫芋クリームブッセ          |     |     |     | 赤魚の煮付け<br>大学芋<br>エビと菜の花のたらこマヨ<br>かきたま汁                    |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 461  |      | エネルギー   |     | 522  |      | エネルギー              |     | 51  |     | エネルギー   |     | 472  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 18.6 | 13.2 | 蛋白質   | 脂質  | 19.7 | 17.2 | 蛋白質                | 脂質  | 0.9 | 2.6 | 蛋白質   | 脂質  | 21.6 | 7.7  |
|       |   | 塩分   | 1.8 |      |      | 塩分  | 2.3 |      |      | 塩分                 | 0   |     |     | 塩分  | 1.7 |      |      |
| 8月2日  | 水 | ジャムパン<br>ベーコン入り野菜ソテー<br>チーズサラダ<br>ジョア・コンソメスープ（かにかま）    |     |      |      | 菜飯・カレイの照り煮<br>里芋のそぼろあん<br>おくらと大豆のしそ風味<br>フルーツ・味噌汁（南瓜）   |     |      |      | 手作りカップケーキ          |     |     |     | 鶏肉の胡麻照り焼き<br>生揚げと大根の炒め煮<br>もやしのゆかり和え<br>清汁（赤小板）           |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 472  |      | エネルギー   |     | 521  |      | エネルギー              |     | 90  |     | エネルギー   |     | 474  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 17.4 | 16.9 | 蛋白質   | 脂質  | 20.6 | 11.7 | 蛋白質                | 脂質  | 1.5 | 5.8 | 蛋白質   | 脂質  | 22.3 | 9.6  |
|       |   | 塩分   | 2.8 |      |      | 塩分  | 2.4 |      |      | 塩分                 | 0.1 |     |     | 塩分  | 2.2 |      |      |
| 8月3日  | 木 | 卵とし<br>春菊の菊花和え<br>ふりかけ<br>牛乳・清汁（はんぺん）                  |     |      |      | ジャージャー麺<br>焼売<br>白菜の華風和え<br>ピーチゼリー                      |     |      |      | もみじまんじゅう<br>（こしあん） |     |     |     | 鮭のムニエル<br>小松菜のソテー<br>イタリアンサラダ<br>コンソメスープ（もやし）             |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 506  |      | エネルギー   |     | 555  |      | エネルギー              |     | 70  |     | エネルギー   |     | 432  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 23.2 | 15.7 | 蛋白質   | 脂質  | 24   | 16.7 | 蛋白質                | 脂質  | 1.6 | 0.4 | 蛋白質   | 脂質  | 22.1 | 10   |
|       |   | 塩分   | 2.2 |      |      | 塩分  | 3.5 |      |      | 塩分                 | 0   |     |     | 塩分  | 2   |      |      |
| 8月4日  | 金 | 揚げボールと野菜の含め煮<br>納豆<br>漬け物（しば漬け）<br>牛乳・味噌汁（かぶ）          |     |      |      | たらのピザチーズ焼き<br>ジャーマンポテト<br>ほうれん草サラダ<br>フルーツ・コンソメスープ（青梗菜） |     |      |      | 手作り抹茶ようかん          |     |     |     | 麦めし<br>松風焼き<br>南瓜のいところ煮<br>黒豆・清汁（なると）                     |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 523  |      | エネルギー   |     | 451  |      | エネルギー              |     | 65  |     | エネルギー   |     | 593  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 23.4 | 14.1 | 蛋白質   | 脂質  | 20.9 | 12.4 | 蛋白質                | 脂質  | 1.2 | 0.2 | 蛋白質   | 脂質  | 23.4 | 14   |
|       |   | 塩分   | 2.5 |      |      | 塩分  | 2.7 |      |      | 塩分                 | 0   |     |     | 塩分  | 2.3 |      |      |
| 8月5日  | 土 | ロールパン・プレーンオムレツ<br>スパゲティーサラダ<br>リンゴジュース<br>コンソメスープ（しめじ） |     |      |      | コロッケ<br>高野豆腐とふきの含め煮<br>れんこんとひじきの梅風味<br>フルーツ・味噌汁（おくら）    |     |      |      | 牛乳カステラ             |     |     |     | 鱈の山椒焼き<br>五目金平<br>茄子の生姜お浸し<br>清汁（とろろ昆布）                   |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 470  |      | エネルギー   |     | 628  |      | エネルギー              |     | 51  |     | エネルギー   |     | 387  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 13.9 | 15.7 | 蛋白質   | 脂質  | 17   | 19.1 | 蛋白質                | 脂質  | 1.2 | 0.7 | 蛋白質   | 脂質  | 18.2 | 6.5  |
|       |   | 塩分   | 2.7 |      |      | 塩分  | 2.6 |      |      | 塩分                 | 0   |     |     | 塩分  | 2.3 |      |      |
| 8月6日  | 日 | もやしの和風炒め<br>長芋とおくらのおかか和え<br>ふりかけ<br>牛乳・味噌汁（生揚げ）        |     |      |      | 麦めし・鯖の生姜煮<br>昆布大豆<br>小松菜の辛子醤油<br>フルーツ・清汁（舞茸）            |     |      |      | ソフトサラダせんべい         |     |     |     | 豚肉のガーリック炒め<br>アスパラとヤングコーンのソテー<br>パンプキンサラダ<br>コンソメスープ（菜の花） |     |      |      |
|       |   | エネルギー  |     | 458  |      | エネルギー   |     | 520  |      | エネルギー              |     | 73  |     | エネルギー   |     | 483  |      |
|       |   | 蛋白質  | 脂質  | 19.7 | 10.3 | 蛋白質   | 脂質  | 24.4 | 13.9 | 蛋白質                | 脂質  | 0.9 | 2.5 | 蛋白質   | 脂質  | 16.1 | 16.1 |
|       |   | 塩分   | 1.8 |      |      | 塩分  | 2.1 |      |      | 塩分                 | 0.2 |     |     | 塩分  | 1.9 |      |      |



\* 都合により献立を変更させていただく場合もあります。

株式会社 メフォス