予定献立一覧表

	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)	7月19日(日)
朝	ごはん(150) 竹輪と野菜の華風炒め いんげんのﾋﾟｰﾅﾂ和え ふりかけ 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉と里芋の煮物 キャベツの浅漬け風 漬物 味噌汁	食パン オムレツ 菜の花と蒲鉾の 華風和え コンソメスープ	ごはん(150) さんまのみぞれ煮 小松菜の 生姜昆布和え 梅びしお 味噌汁	ごはん(150) イカのお魚つみれと 冬瓜の白煮 温泉卵 漬物 味噌汁	ごはん(150) ミートボール(甘酢) ほうれん草とえびの お浸し ふりかけ 味噌汁	ロールパン＆ 薄皮ピーナツパン お魚ｿｰｾｰｼﾞと野菜の ﾊﾆｰﾏｽﾀｰﾄﾞｿﾃｰ スパゲティサラダ ポタージュ
昼	ごはん(150) 豚肉の味噌炒め 豆乳つみれとかぶの 白だし煮 フルーチェ すまし汁	ごはん(150) 天ぷら盛り合わせ 切干大根の煮物 フルーツ 味噌汁	ごはん(150) ホッケの塩焼き 南瓜のそぼろあんかけ マカロニサラダ かきたま汁	冷やし中華 海鮮シューマイ ゼリー	ごはん(150) ﾊﾝﾊﾞｰｸﾞの ﾊﾞﾀｰおろしﾎﾟﾝ酢かけ 花野菜のソテー 菜の花とﾁｰｽﾞの 胡麻ﾄﾞﾚｻﾗﾀﾞ 味噌汁	ごはん(150) ホキの たらこマヨネーズ焼き ズッキーニのトマト煮 フルーツ コンソメスープ	シーフードカレー コーンクリームコロッケ 香の物 キャベツとツナのサラダ コンソメスープ
夕	ごはん(150) シイラの ネギ塩オイル焼き 春雨とえびのソテー 菜の花とハムのサラダ 味噌汁	ごはん(150) 厚揚げの五目炒め 冬瓜の かに風味あんかけ 青梗菜とツナの 辛子マヨ和え 味噌汁	ごはん(150) 鶏肉の照焼き 茄子の甘酢炒め フルーツヨーグルト 味噌汁	ごはん(150) 豚皿 ごぼうとこんにゃくの 味噌炒め かぶのさっぱり和え すまし汁	ごはん(150) たらの煮付け ポテトとベーコンの ソテー マンゴープリン 味噌汁	ごはん(150) 豚肉の塩麹炒め ぜんまいの煮物 白菜のゆかり和え 味噌汁	ごはん(150) メルルーサの にんにく醤油焼き 菜の花とﾊﾑの ｵｲｽﾀｰｿｰｽ炒め フルーツ 味噌汁
1日合計	kcal 1472 kcal 蛋白質 56.8 g 脂質 40.7 g 炭水化物 216 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 8.8 g	kcal 1462 kcal 蛋白質 45.3 g 脂質 36.6 g 炭水化物 240.9 g 無機質 鉄 6.2 mg 塩分相当量 9.7 g	kcal 1402 kcal 蛋白質 61.1 g 脂質 41.7 g 炭水化物 199.5 g 無機質 鉄 6.7 mg 塩分相当量 9 g	kcal 1542 kcal 蛋白質 49 g 脂質 40.7 g 炭水化物 230.3 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 11.8 g	kcal 1411 kcal 蛋白質 61.3 g 脂質 32.8 g 炭水化物 217.7 g 無機質 鉄 7.8 mg 塩分相当量 9.5 g	kcal 1461 kcal 蛋白質 50.5 g 脂質 40.1 g 炭水化物 222.3 g 無機質 鉄 5.4 mg 塩分相当量 9.5 g	kcal 1502 kcal 蛋白質 48.8 g 脂質 49.9 g 炭水化物 212.9 g 無機質 鉄 5.3 mg 塩分相当量 10.3 g
備考	仕入れの都合や気候、要望等により、献立が変更になる場合がございます。ご了承くださいますようお願い申し上げます。						