



献立表



令和8年7月18日～7月24日

	18 (土)	19日 (日)	20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)
朝	ごはん みそ汁 (白菜) 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーサラダ 海苔佃煮	ごはん みそ汁 (里芋) 鶏そぼろ信田煮 白菜の磯和え 鯛みそ	ごはん みそ汁 (南瓜) かに玉風味 チンゲン菜のお浸し 高菜漬け	ごはん みそ汁 (青梗菜) いわしの梅煮 ブロッコリー胡麻ドレ和え ふりかけ	ごはん みそ汁 (白菜) 納豆 じゃが芋のマヨソテー 梅びしお	ごはん みそ汁 (豆腐) オムレツ もやしのゆかり和え 昆布佃煮	ごはん みそ汁 (じゃが芋) ミートボール柚子おろし 白菜の梅肉和え ふりかけ
昼	ごはん グリルチキン 卵の花 パイ缶	ごはん 焼き餃子 野菜の大豆煮 洋梨缶	★海の日・お誕生日 赤飯 (甘納豆)・すまし汁 鮭の味噌バター焼き シーフードサラダ オレンジゼリー	ごはん 白身フライ ほうれん草の白和え リンゴ缶	ごはん 鶏肉のトマト煮 南瓜サラダ 白桃缶	ハヤシライス ブロッコリーのサラダ ピルクル	冷やし中華 炒り豆腐包み焼き みかん缶
おやつ	あんドーナツ いちごオレ	カントリーマアム	ケーキ 紅茶	甘食	ベジたべる 牛乳	プリン	コーヒーサンド
夜	ごはん 赤魚の塩焼き 南瓜の煮物 カリフラワーサラダ	ごはん 鶏肉のハーブ焼き スパサラダ 菜の花の和え物	ごはん 豚肉の塩だれ炒め なす味噌煮 金時豆	ごはん 野菜と麩の卵とし ひじき煮 春雨サラダ	ごはん カレイのみぞれ煮 里芋の煮物 小松菜のごま和え	ごはん ポテトコロッケ 大根の炒め煮 春菊の辛子和え	ごはん マスの生姜醤油焼き れんこんのきんぴら カリフラワーチーズ和え
	エネルギー：1524kcal たんぱく質：52.6g 脂質：33.6g 食塩：5.4g	エネルギー：1497kcal たんぱく質：48.0g 脂質：47.5g 食塩：6.7g	エネルギー：1676kcal たんぱく質：62.2g 脂質：45.4g 食塩：7.6g	エネルギー：1751kcal たんぱく質：58.7g 脂質：51.7g 食塩：6.9g	エネルギー：1622kcal たんぱく質：58.4g 脂質：38.8g 食塩：6.3g	エネルギー：1606kcal たんぱく質：50.3g 脂質：50.3g食塩：8.3g	エネルギー：1514kcal たんぱく質：59.7g 脂質：35.8g 食塩：11.4 g