

週 間 献 立 表(常食)



今週は献立にグルメの旅が入っています。今月は高知県です。
高知県ソウルフード「オーロラソースのチキンナンバン」。
タルタルソースがかかったのが一般的ですが、高知ではオーロラソースのチキン南
蛮が
広く親しまれています。サクッとした衣に甘さとコクのあるソースは癖になる人、
続出の一品です！



	7月11日(月)	7月12日(火)	7月13日(水)	7月14日(木)	7月15日(金)	7月16日(土)	7月17日(日)
朝	米飯 味噌汁 ほたてと野菜の甘辛炒め 冷奴 たいみそ 牛乳	米飯 味噌汁 オムレツ かぶのさっと煮 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(なめ茸) 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 ツナ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ オクラおかか玉葱サラダ 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 にしん梅煮 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	I補㊦ - 482kcal	I補㊦ - 475kcal	I補㊦ - 485kcal	I補㊦ - 477kcal	I補㊦ - 470kcal	I補㊦ - 486kcal	I補㊦ - 455kcal
昼	米飯 味噌汁 とりのチーズ焼き スタミナ炒め 春雨中華サラダ フルーツ(パイン缶)	夏野菜カレー スープ オニオンサラダ 福神漬け フルーツ(バナナ)	米飯 味噌汁 マスの塩焼き 肉じゃが ほうれん草三杯酢 フルーツカクテル	山菜うどん 南瓜のてんぷら スナップエンドウサラダ どら焼き(こしあん)	《グルメの旅7月 高知県》 米飯 味噌汁 チキン南蛮 ピーマンじゃこ炒め トマトサラダ ゆずムース	米飯 味噌汁 たらの野菜あんかけ さつま芋甘煮 大根青じそ和え フルーツ(マンゴー缶)	米飯 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き 茄子香味だれ カリフラワーとハムのサラダ 水ようかん(抹茶)
	I補㊦ - 531kcal	I補㊦ - 601kcal	I補㊦ - 561kcal	I補㊦ - 499kcal	I補㊦ - 563kcal	I補㊦ - 479kcal	I補㊦ - 613kcal
夕	米飯 魚の梅照り焼き なすオイスター炒め いんげんピーナツ和え	米飯 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ カリフラワーガーリックソテー 菜種和え	米飯 鶏肉のもろみ焼き ウインナーとキャベツソテー オクラお浸し	米飯 さわら和風ムニエル 絹揚げとチンゲン菜炒め おろしゆかり和え	米飯 豆腐バーグ煮 いんげんそぼろ炒め たらこマヨサラダ	米飯 肉団子すき焼き風 白菜とツナ炒め 漬物	米飯 つくね焼き(てりだれ) かぶとがんもの白だし煮 ほうれん草のお浸し
	I補㊦ - 400kcal	I補㊦ - 392kcal	I補㊦ - 358kcal	I補㊦ - 448kcal	I補㊦ - 439kcal	I補㊦ - 448kcal	I補㊦ - 434kcal
合計	I補㊦ - 1413kcal	I補㊦ - 1468kcal	I補㊦ - 1404kcal	I補㊦ - 1424kcal	I補㊦ - 1472kcal	I補㊦ - 1413kcal	I補㊦ - 1502kcal
	蛋白質 58.7g	蛋白質 48.1g	蛋白質 61.9g	蛋白質 51.5g	蛋白質 48.1g	蛋白質 58.7g	蛋白質 60.2g
	食塩 7.8g	食塩 7.3g	食塩 7.2g	食塩 7.7g	食塩 7.5g	食塩 8.6g	食塩 7.4g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	7月11日（月）	7月12日（火）	7月13日（水）	7月14日（木）	7月15日（金）	7月16日（土）	7月17日（日）
朝	お粥 味噌汁 ほたてと野菜の甘辛炒め 冷奴 たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 オムレツ かぶのさっと煮 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆（なめ茸） 野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 えび入りしんじょ煮 春菊磯辺和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 ツナ炒め とろろ芋 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ オクラおかか玉葱サラダ のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 にしん梅煮 小松菜とほたてサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 482kcal	I補給 - 475kcal	I補給 - 485kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 483kcal	I補給 - 455kcal
昼	お粥 味噌汁 ハンバーグ（ボン酢だれ） スタミナ炒め のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	お粥 スープ 夏野菜のカレーシチュー オニオンサラダ うめびしお フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 マスの塩焼き ほうれん草三杯酢 たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	かしわうどん かぼちゃ小倉がけ マヨネーズ和え きなこプリン	《グルメの旅7月 高知県》 お粥 味噌汁 のし焼き（オーロラソース） トマトサラダ のり佃煮 ゆずムース	お粥 味噌汁 たら野菜あんかけ さつま芋甘煮 たいみそ フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 お好み焼き風玉子焼き カリフラワーとハムのサラダ うめびしお 水ようかん（抹茶）
	I補給 - 593kcal	I補給 - 495kcal	I補給 - 451kcal	I補給 - 509kcal	I補給 - 609kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 549kcal
夕	お粥 魚の梅照り焼き なすオイスター炒め いんげんピーナツ和え	お粥 豆腐とかにの蒸し物 薄くすかけ カリフラワーガーリックソテー 菜種和え	お粥 松風蒸し（もろみだれ） ウインナーとキャベツソテー オクラお浸し	お粥 さわら和風ムニエル 絹揚げとチンゲン菜炒め おろしゆかり和え	お粥 豆腐バーグ煮 いんげんそぼろ炒め たらこマヨサラダ	お粥 肉団子すき焼き風 白菜とツナ炒め うめびしお	お粥 つくね蒸し（てりだれ） かぶとがんもの白だし煮 ほうれん草のお浸し
	I補給 - 392kcal	I補給 - 392kcal	I補給 - 547kcal	I補給 - 444kcal	I補給 - 439kcal	I補給 - 541kcal	I補給 - 527kcal
合計	I補給 - 1467kcal	I補給 - 1362kcal	I補給 - 1483kcal	I補給 - 1430kcal	I補給 - 1518kcal	I補給 - 1477kcal	I補給 - 1531kcal
	蛋白質 55.9g 食塩 8.8g	蛋白質 47.5g 食塩 7.2g	蛋白質 60g 食塩 7.6g	蛋白質 57.5g 食塩 6.9g	蛋白質 51g 食塩 7.5g	蛋白質 61.5g 食塩 8.7g	蛋白質 57.7g 食塩 8.5g

※食材の納入により献立内容が変更となる場合があります。

栄養管理課