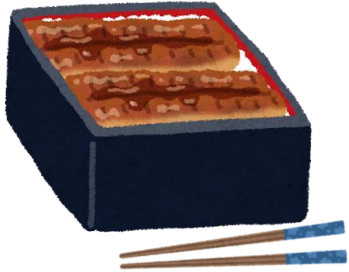


# 週 間 献 立 表 (常食)



今週は、土用の丑の日がありますね。諸説有りますが、夏の土用は「う」のつく食べ物を食べると良いとされ、季節の変わり目で体調を崩しやすいこの時期に精をつけ夏バテしないようにとうなぎを食べる習慣があります。今年も暑くなる日が続くそうなので、水分補給をしっかりと、体調には十分気をつけましょう。



|    | 7月18日(月)                                                            | 7月19日(火)                                            | 7月20日(水)                                      | 7月21日(木)                                        | 7月22日(金)                                                 | 7月23日(土)                                    | 7月24日(日)                                                |
|----|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| 朝  | 米飯<br>味噌汁<br>ふくさ焼き<br>春菊の煮浸し<br>漬物<br>牛乳                            | 米飯<br>味噌汁<br>納豆(オクラ)<br>スパイスソテー<br>牛乳               | 米飯<br>味噌汁<br>ひろうすの煮物<br>カニマヨサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳 | 米飯<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>いんげん鶏ガラ炒め<br>梅干<br>牛乳      | 米飯<br>味噌汁<br>にしん梅煮<br>小松菜とほたてのソテー<br>ふりかけ<br>牛乳          | 米飯<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>オクラ山掛け<br>昆布佃煮<br>牛乳   | 米飯<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳             |
|    | I補給 - 478kcal                                                       | I補給 - 463kcal                                       | I補給 - 496kcal                                 | I補給 - 427kcal                                   | I補給 - 458kcal                                            | I補給 - 509kcal                               | I補給 - 473kcal                                           |
| 昼  | 《海の日》<br>シーフードピラフ<br>スープ<br>かにクリームコロッケ<br>レタスとコーンのサラダ<br>フルーツ(みかん缶) | 米飯<br>味噌汁<br>さわらの蒲焼き<br>ふろふき大根<br>蓮根サラダ<br>今川焼き(あん) | ナポリタン<br>スープ<br>フレッシュサラダ<br>ココアワッフル           | 米飯<br>スープ<br>ホイコーロー<br>水餃子<br>中華和え<br>フルーツ(洋梨缶) | 米飯<br>味噌汁<br>ミックスフライ<br>ウイナーソテー<br>ポテトサラダ<br>フルーツ(マンゴー缶) | 《土用の丑の日》<br>うな牛<br>味噌汁<br>胡瓜と鶏の甘酢<br>メロンゼリー | 米飯<br>清し汁<br>鶏肉の味噌南蛮焼き<br>がんもの煮物<br>ずんだ和え<br>フルーツ(みかん缶) |
|    | I補給 - 495kcal                                                       | I補給 - 589kcal                                       | I補給 - 512kcal                                 | I補給 - 585kcal                                   | I補給 - 600kcal                                            | I補給 - 463kcal                               | I補給 - 443kcal                                           |
| 夕  | 米飯<br>肉野菜炒め<br>煮奴<br>いんげん生姜和え                                       | 米飯<br>鶏肉バーベキューソース焼き<br>にんじんしりしり<br>茄子おかか和え          | 米飯<br>焼き魚<br>かぶの含め煮<br>ほうれん草白和え               | 米飯<br>豆腐とえびのうま煮<br>チンゲン菜味噌炒め<br>ザーサイ            | 米飯<br>ハンバーグデミソースがけ<br>白菜クリーム煮<br>冷やしトマト                  | 米飯<br>干草焼き<br>大根とすり身の煮物<br>春菊マヨポン和え         | 米飯<br>メルルーサの韓国風焼き<br>じゃが芋金平<br>タルタルサラダ                  |
|    | I補給 - 435kcal                                                       | I補給 - 377kcal                                       | I補給 - 378kcal                                 | I補給 - 406kcal                                   | I補給 - 405kcal                                            | I補給 - 421kcal                               | I補給 - 461kcal                                           |
| 合計 | I補給 - 1408kcal                                                      | I補給 - 1429kcal                                      | I補給 - 1386kcal                                | I補給 - 1418kcal                                  | I補給 - 1463kcal                                           | I補給 - 1393kcal                              | I補給 - 1377kcal                                          |
|    | 蛋白質 49.4g                                                           | 蛋白質 62.6g                                           | 蛋白質 55.4g                                     | 蛋白質 52.4g                                       | 蛋白質 51.6g                                                | 蛋白質 55.5g                                   | 蛋白質 59.1g                                               |
|    | 食塩 6.8g                                                             | 食塩 7.6g                                             | 食塩 6.7g                                       | 食塩 7.7g                                         | 食塩 8.2g                                                  | 食塩 8.5g                                     | 食塩 7.1g                                                 |

# 週 間 献 立 表(軟菜食)

2 / 2

|    | 7月18日(月)                                                                      | 7月19日(火)                                              | 7月20日(水)                                      | 7月21日(木)                                           | 7月22日(金)                                                | 7月23日(土)                                                     | 7月24日(日)                                                 |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 朝  | お粥<br>味噌汁<br>ふくさ焼き<br>春菊の煮浸し<br>たいみそ<br>牛乳                                    | お粥<br>味噌汁<br>納豆(オクラ)<br>スパイスソテー<br>牛乳                 | お粥<br>味噌汁<br>ひろうすの煮物<br>カニマヨサラダ<br>ふりかけ<br>牛乳 | お粥<br>味噌汁<br>目玉焼き<br>いんげん鶏ガラ炒め<br>うめびしお<br>牛乳      | お粥<br>味噌汁<br>にしん梅煮<br>小松菜とほたてのソテー<br>ふりかけ<br>牛乳         | お粥<br>味噌汁<br>魚河岸煮<br>オクラ山掛け<br>のり佃煮<br>牛乳                    | お粥<br>味噌汁<br>炒り豆腐<br>チンゲン菜ナムル<br>ふりかけ<br>牛乳              |
|    | Iﾅﾙｷﾞｰ - 500kcal                                                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 463kcal                                      | Iﾅﾙｷﾞｰ - 496kcal                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 428kcal                                   | Iﾅﾙｷﾞｰ - 458kcal                                        | Iﾅﾙｷﾞｰ - 506kcal                                             | Iﾅﾙｷﾞｰ - 473kcal                                         |
| 昼  | 《海の日》<br>鮭菜めし粥<br>スープ<br>メルルーサ生姜蒸し<br>野菜のかにクリームかけ<br>トマトオーロラソース<br>フルーツ(みかん缶) | お粥<br>味噌汁<br>さわらの蒲焼き<br>ふろふき大根<br>のり佃煮<br>水ようかん(こしあん) | ナポリタン<br>スープ<br>野菜サラダ<br>チョコババロア              | お粥<br>スープ<br>肉団子変わり味噌煮<br>水餃子<br>のり佃煮<br>フルーツ(白桃缶) | お粥<br>味噌汁<br>メンチカツ風ムース<br>ポテトサラダ<br>たいみそ<br>フルーツ(マンゴー缶) | 《土用の丑の日》<br>お粥<br>味噌汁<br>煮穴子蒲蒸し<br>白菜とほたての甘酢<br>煮豆<br>メロンゼリー | お粥<br>清し汁<br>松風蒸し(味噌だれ)<br>がんもの煮物<br>うめびしお<br>フルーツ(みかん缶) |
|    | Iﾅﾙｷﾞｰ - 414kcal                                                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 476kcal                                      | Iﾅﾙｷﾞｰ - 535kcal                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 581kcal                                   | Iﾅﾙｷﾞｰ - 539kcal                                        | Iﾅﾙｷﾞｰ - 470kcal                                             | Iﾅﾙｷﾞｰ - 560kcal                                         |
| 夕  | お粥<br>肉野菜炒め<br>煮奴<br>いんげん生姜和え                                                 | お粥<br>小判蒸し(バーベキューソース)<br>にんじんしりしり<br>茄子おかか和え          | お粥<br>焼き魚<br>かぶの含め煮<br>ほうれん草白和え               | お粥<br>豆腐と海老しんじょうのうま煮<br>チンゲン菜味噌炒め<br>たいみそ          | お粥<br>ハンバーグデミソースかけ<br>白菜クリーム煮<br>冷やしトマト                 | お粥<br>干草蒸し<br>大根とすり身の煮物<br>春菊マヨポン和え                          | お粥<br>メルルーサの韓国風焼き<br>じゃが芋金平<br>タルタルサラダ                   |
|    | Iﾅﾙｷﾞｰ - 440kcal                                                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 514kcal                                      | Iﾅﾙｷﾞｰ - 370kcal                              | Iﾅﾙｷﾞｰ - 452kcal                                   | Iﾅﾙｷﾞｰ - 507kcal                                        | Iﾅﾙｷﾞｰ - 424kcal                                             | Iﾅﾙｷﾞｰ - 452kcal                                         |
| 合計 | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1354kcal                                                             | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1453kcal                                     | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1401kcal                             | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1461kcal                                  | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1504kcal                                       | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1400kcal                                            | Iﾅﾙｷﾞｰ - 1485kcal                                        |
|    | 蛋白質 52.8g                                                                     | 蛋白質 59g                                               | 蛋白質 57.3g                                     | 蛋白質 53.3g                                          | 蛋白質 49.1g                                               | 蛋白質 54g                                                      | 蛋白質 58.1g                                                |
|    | 食塩 7.2g                                                                       | 食塩 8.3g                                               | 食塩 6.6g                                       | 食塩 8.4g                                            | 食塩 7.1g                                                 | 食塩 8.5g                                                      | 食塩 8g                                                    |

※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