



週 間 献 立 表（常菜）

7月も終わりを迎えますね。暑い日が続きますが、脱水だけでは無く食中毒にも気をつけなければなりませんね。食中毒予防の3原則は「細菌をつけない、細菌を増やさない、細菌をやっつける」です。調理前には手をしっかり洗い、食品を常温で放置しない、食品はしっかり加熱しましょう。今週は松花堂弁当が入っています。彩り鮮やかなお弁当をお楽しみ下さい！



	7月25日（月）	7月26日（火）	7月27日（水）	7月28日（木）	7月29日（金）	7月30日（土）	7月31日（日）
朝	米飯 味噌汁 野菜ボール煮 ほうれん草のり和え 漬物 牛乳 I補給 - 479kcal	米飯 味噌汁 肉詰めいなり煮 小松菜青じそサラダ ふりかけ 牛乳 I補給 - 477kcal	米飯 味噌汁 温泉卵 いんげん胡麻炒め 煮豆 牛乳 I補給 - 537kcal	米飯 味噌汁 しらす納豆 大根金平 牛乳 I補給 - 469kcal	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 里芋の旨煮 ふりかけ 牛乳 I補給 - 500kcal	米飯 味噌汁 すり身の煮物 なめ茸和え 佃煮 牛乳 I補給 - 457kcal	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳 I補給 - 472kcal
昼	冷やし中華 ザーサイ炒め 塩昆布和え 杏仁みかん I補給 - 457kcal	米飯 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー ツナマヨサラダ フルーツ（黄桃缶） I補給 - 546kcal	《生フルーツ提供の日》 米飯 味噌汁 豚肉の塩麹炒め 野菜巾着煮 ごぼうサラダ フルーツ（すいか） I補給 - 553kcal	じゃが芋キーマカレー スープ コールスローサラダ 福神漬け クレープ（いちご） I補給 - 585kcal	《松花堂弁当》 米飯 五目炊き込みご飯 すまし汁 鶏肉のゆず山椒焼き 茄子の焼き浸し みぞれ和え フルーツカクテル I補給 - 478kcal	米飯 味噌汁 とんかつ カリフラワースパイス炒め いんげんナムル フルーツ（みかん缶） I補給 - 552kcal	米飯 味噌汁 さばのカレー醤油煮 さつま芋バター炒め キャベツのお浸し ピーチゼリー I補給 - 595kcal
夕	米飯 あじのマリネ えびしゅうまい いんげんとカニカマサラダ I補給 - 549kcal	米飯 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん ブロッコリー帆立和え I補給 - 468kcal	米飯 豆腐のチーズステーキ 白菜のコンソメ煮 オクラのさっぱり和え I補給 - 373kcal	米飯 赤魚から揚げ 冬瓜の薄くす煮 錦糸和え I補給 - 356kcal	米飯 五目卵焼き オイスター炒め ほうれん草ごま和え I補給 - 436kcal	米飯 メルルーサ磯辺焼き 大根味噌煮 白菜サラダ I補給 - 361kcal	米飯 つくね焼き（梅だれ） かみなり豆腐 小松菜香味玉葱サラダ I補給 - 462kcal
合計	I補給 - 1485kcal 蛋白質 55.5 g 食塩 9.7 g	I補給 - 1491kcal 蛋白質 59.4 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1463kcal 蛋白質 57.7 g 食塩 6.9 g	I補給 - 1410kcal 蛋白質 52.7 g 食塩 6.9 g	I補給 - 1414kcal 蛋白質 58.1 g 食塩 7.4 g	I補給 - 1370kcal 蛋白質 52.5 g 食塩 7.5 g	I補給 - 1529kcal 蛋白質 56.8 g 食塩 7.5 g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	7月25日（月）	7月26日（火）	7月27日（水）	7月28日（木）	7月29日（金）	7月30日（土）	7月31日（日）
朝	お粥 味噌汁 野菜ボール煮 ほうれん草のり和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 肉詰めいなり煮 小松菜青じそサラダ ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉卵 いんげん胡麻炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 大根金平 牛乳	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 里芋の旨煮 ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 すり身の煮物 なめ茸和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ ほうれん草ソテー ふりかけ 牛乳
	I補給 - 504kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 537kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 454kcal	I補給 - 472kcal
昼	冷やし中華 角天とキャベツ炒め ゆず醤油サラダ 杏仁みかん	お粥 味噌汁 和風ハンバーグ マカロニソテー のり佃煮 フルーツ（白桃缶）	《生フルーツ提供の日》 お粥 味噌汁 肉団子塩煮 車麩の煮物 うめびしお ゼリー	お粥 スープ カレーシチュー コールスローサラダ たいみそ いちごムース	《松花堂弁当》 おじや風 すまし汁 のし焼き（ゆず山椒だれ） 茄子の蒸し浸し みぞれ和え フルーツ（マンゴー缶）	お粥 味噌汁 とんかつ カリフラワースパイス炒め うめびしお フルーツ（みかん缶）	お粥 味噌汁 かれいのカレー醤油煮 キャベツのお浸し のり佃煮 ピーチゼリー
	I補給 - 483kcal	I補給 - 586kcal	I補給 - 565kcal	I補給 - 515kcal	I補給 - 594kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 394kcal
タ	お粥 メヌケのマリネ えびしゅうまい いんげんとカニカマサラダ	お粥 さわらの照り焼き 南瓜小倉あん ブロッコリー帆立和え	お粥 豆腐のチーズステーキ 白菜のコンソメ煮 オクラのさっぱり和え	お粥 赤魚香味焼き 冬瓜の薄くず煮 錦糸和え	お粥 五目卵蒸し オイスター炒め ほうれん草ごま和え	お粥 メルルーサ磯辺焼き 大根味噌煮 白菜サラダ	お粥 つくね蒸し（梅だれ） かみなり豆腐 小松菜香味玉葱サラダ
	I補給 - 497kcal	I補給 - 437kcal	I補給 - 340kcal	I補給 - 320kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 364kcal	I補給 - 539kcal
合計	I補給 - 1484kcal 蛋白質 55.1 g 食塩 9 g	I補給 - 1500kcal 蛋白質 60.4 g 食塩 8.2 g	I補給 - 1442kcal 蛋白質 54.4 g 食塩 8 g	I補給 - 1304kcal 蛋白質 52.7 g 食塩 6.7 g	I補給 - 1547kcal 蛋白質 60.3 g 食塩 8.2 g	I補給 - 1319kcal 蛋白質 51.4 g 食塩 7.9 g	I補給 - 1405kcal 蛋白質 55.8 g 食塩 8.1 g

※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