

週 間 献 立 表(常食)



今週は光塩学園女子短期大学の学生さんが栄養士の実習に来ます。
6日のお昼ご飯は実習生が考案したメニューになっております。
自分で考案したメニューが実際にご利用者の方に食べて頂ける貴重な体験です。
楽しみにお待ちしております！



	7月4日(月)	7月5日(火)	7月6日(水)	7月7日(木)	7月8日(金)	7月9日(土)	7月10日(日)
朝	米飯 味噌汁 和風スクランブルエッグ しらす和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いわし蒲焼缶 車麩となすの煮物 ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆(のりつく) ウインナーソテー 牛乳	米飯 味噌汁 チーズはんぺん じゃが芋甘辛炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 野菜つみれ煮 大葉和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 かにしゅうまい 味噌マヨサラダ ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉卵 冬瓜くず煮 煮豆 牛乳
	I補給 - 473kcal	I補給 - 463kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 509kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 521kcal	I補給 - 509kcal
昼	米飯 味噌汁 メバルのパン粉焼き 切干大根の炒め煮 海藻サラダ フルーツ(りんご缶)	たぬきなめこそば だし巻き玉子 白菜のとびっこ和え たい焼き	《実習生献立》 親子丼 わかめと豆腐の味噌汁 いんげんの胡麻和え フルーツ(黄桃缶)	米飯 すまし汁 メルルーサの柚子みそ焼き キャベツと角天炒め オクラのお浸し フルーツ(洋梨缶)	米飯 味噌汁 赤魚の煮付け ぶたにら炒め 春菊味噌和え パインゼリー	米飯 味噌汁 肉団子トマト煮 チンゲン菜とほたて炒め たまご豆腐 フルーツ(白桃缶)	米飯 味噌汁 かれいの幽庵焼き 厚揚げとしろ菜の炒め煮 マカロニサラダ 酒饅頭
	I補給 - 549kcal	I補給 - 453kcal	I補給 - 460kcal	I補給 - 418kcal	I補給 - 494kcal	I補給 - 504kcal	I補給 - 532kcal
夕	米飯 照り焼きチキン じゃが芋ポトフ ゆず醤油サラダ	米飯 ポークチャップ かぶとチンゲン菜の中華浸し さつま芋サラダ	米飯 さばの竜田焼き 大根田楽 カリフラワーピクルス	米飯 豚肉の生姜炒め 里芋の煮っ転がし ほうれん草白和え	米飯 野菜入りオムレツ がんもコンソメ煮 青じそサラダ	米飯 あじの唐揚げ 魚肉ソーセージと野菜ソテー にんじんサラダ	米飯 鶏肉のクリーム煮 白菜と角天炒め オクラサラダ
	I補給 - 408kcal	I補給 - 535kcal	I補給 - 435kcal	I補給 - 486kcal	I補給 - 461kcal	I補給 - 426kcal	I補給 - 438kcal
合計	I補給 - 1430kcal	I補給 - 1451kcal	I補給 - 1396kcal	I補給 - 1413kcal	I補給 - 1432kcal	I補給 - 1451kcal	I補給 - 1479kcal
	蛋白質 56.2g	蛋白質 54.6g	蛋白質 65.3g	蛋白質 53.9g	蛋白質 58g	蛋白質 55.5g	蛋白質 62.1g
	食塩 7.8g	食塩 8.4g	食塩 6.9g	食塩 6.5g	食塩 8.5g	食塩 7.6g	食塩 7.5g

週 間 献 立 表（軟菜食）

	7月4日（月）		7月5日（火）		7月6日（水）		7月7日（木）		7月8日（金）		7月9日（土）		7月10日（日）	
朝	お粥 味噌汁 和風スクランブルエッグ しらす和え のり佃煮 牛乳		お粥 味噌汁 いわし蒲焼缶 車麩となすの煮物 ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 納豆（のりつく） ウインナーソーテ 牛乳		お粥 味噌汁 チーズはんぺん じゃが芋甘辛炒め ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 野菜つみれ煮 大葉和え たいみそ 牛乳		お粥 味噌汁 かにしゅうまい 味噌マヨサラダ ふりかけ 牛乳		お粥 味噌汁 温泉卵 冬瓜くず煮 煮豆 牛乳	
	Iネギ -	470kcal	Iネギ -	463kcal	Iネギ -	501kcal	Iネギ -	509kcal	Iネギ -	504kcal	Iネギ -	521kcal	Iネギ -	516kcal
昼	お粥 味噌汁 メバルのマヨネーズ焼き 大根の炒め煮 たいみそ フルーツ（白桃缶）		たぬきそば あんかけだし巻き玉子 白菜とトマトのサラダ 抹茶ムース		《実習生献立》 お粥 味噌汁 卵とじ いんげんの胡麻和え のり佃煮 フルーツ（マンゴー缶）		お粥 すまし汁 メルルーサの柚子みそ焼き キャベツとちくわ炒め うめびしお フルーツ（みかん缶）		お粥 味噌汁 赤魚の煮付け 春菊味噌和え のり佃煮 パインゼリー		お粥 味噌汁 小判蒸しトマトソース たまご豆腐 たいみそ フルーツ（白桃缶）		お粥 味噌汁 かれいの幽庵焼き 厚揚げとしろ菜の炒め煮 うめびしお 水ようかん	
	Iネギ -	492kcal	Iネギ -	461kcal	Iネギ -	457kcal	Iネギ -	378kcal	Iネギ -	419kcal	Iネギ -	583kcal	Iネギ -	438kcal
夕	お粥 のし焼き（照り焼きソース） じゃが芋ポトフ ゆず醤油サラダ		お粥 煮込みハンバーグ かぶとチンゲン菜の中華浸し さつま芋サラダ		お粥 さわらの竜田焼き 大根田楽 カリフラワーピクルス		お粥 肉団子生姜煮 里芋の煮っ転がし ほうれん草白和え		お粥 野菜入りオムレツ がんもコンソメ煮 青じそサラダ		お粥 ほっけ香味焼き 魚肉ソーセージと野菜ソーテ にんじんサラダ		お粥 肉団子クリーム煮 白菜と角天炒め オクラサラダ	
	Iネギ -	540kcal	Iネギ -	545kcal	Iネギ -	408kcal	Iネギ -	513kcal	Iネギ -	476kcal	Iネギ -	359kcal	Iネギ -	587kcal
合計	Iネギ -		Iネギ -		Iネギ -		Iネギ -		Iネギ -		Iネギ -		Iネギ -	
	1502kcal		1469kcal		1366kcal		1400kcal		1399kcal		1463kcal		1541kcal	
合計	蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質		蛋白質	
	54.2 g		54.1 g		58.5 g		54 g		54.7 g		55.3 g		61.4 g	
合計	食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩		食塩	
	7.4 g		9.2 g		7.3 g		7.9 g		8.2 g		7.3 g		8.2 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