



## 週間献立表(常菜)

北海道の七夕は8月7日にありますね。短冊に願い事を書きお祈りしたことが懐かしく感じます。今週は七夕メニューがあります。七夕ひやむぎに、七夕ゼリーも楽しみですね。おいしく召しあがれますように。



	8月1日(月)	8月2日(火)	8月3日(水)	8月4日(木)	8月5日(金)	8月6日(土)	8月7日(日)
朝	米飯 味噌汁 がんも煮 チンゲン菜辛子醤油和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 卵とじ 小松菜の韓国風 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 はんぺんチーズ焼き いんげんと竹輪炒め ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	米飯 味噌汁 たまご豆腐 ほうれん草そぼろ炒め 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 炒り豆腐 春菊和風和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 ゴマドレサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 458kcal	I補給 - 477kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 448kcal	I補給 - 470kcal	I補給 - 539kcal
昼	米飯 味噌汁 ほっけの煮付け 白菜とベーコンのソテー たまごサラダ フルーツ(パイン缶)	米飯 味噌汁 トンテキ風ソテー ピーマンとじゃこ炒め まめサラダ カスタードプリン	米飯 清し汁 さわらゴマ味噌焼き ブロッコリーかにあん マカロニサラダ フルーツ(洋梨缶)	ガーリックライス ミネストローネ オムレツ シーザーサラダ フルーツ(みかん缶)	《七夕》 七夕ひやむぎ コロッケ いんげんの梅かつお和え 七夕ゼリー	米飯 味噌汁 鶏肉のねぎ塩焼き 絹揚げのさっと煮 オクラの磯辺和え たい焼き	米飯 味噌汁 メルルーサマスタート焼き チンゲン菜の煮浸し カニカマサラダ フルーツ(白桃缶)
	I補給 - 505kcal	I補給 - 628kcal	I補給 - 557kcal	I補給 - 534kcal	I補給 - 544kcal	I補給 - 495kcal	I補給 - 455kcal
夕	米飯 鶏肉の山椒焼き ツナじゃが オクラドレッシング和え	米飯 かれいの煮付け ほうれん草とほたて炒め さつま芋サラダ	米飯 鶏肉のさっぱり煮 里芋田楽 カリフラワーのサラダ	米飯 赤魚の生姜漬け焼き 冬瓜の含め煮 白和え	米飯 豆腐ハンバーグ煮 キャベツバター醤油ソテー 冷やしトマト	米飯 お好み焼き風玉子焼き 白菜とソーセージの炒め煮 とろろ芋	米飯 チキンカツ なすのトマト炒め 菜めし和え
	I補給 - 421kcal	I補給 - 420kcal	I補給 - 414kcal	I補給 - 403kcal	I補給 - 378kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 417kcal
合計	I補給 - 1384kcal	I補給 - 1525kcal	I補給 - 1413kcal	I補給 - 1406kcal	I補給 - 1370kcal	I補給 - 1429kcal	I補給 - 1411kcal
	蛋白質 57.7g	蛋白質 61.7g	蛋白質 61.1g	蛋白質 55.4g	蛋白質 49.7g	蛋白質 60.7g	蛋白質 54.9g
	食塩 7.9g	食塩 8.5g	食塩 6.8g	食塩 6.3g	食塩 11.3g	食塩 7.3g	食塩 7.2g

## 週 間 献 立 表 (軟菜食)

	8月1日 (月)	8月2日 (火)	8月3日 (水)	8月4日 (木)	8月5日 (金)	8月6日 (土)	8月7日 (日)
朝	お粥 味噌汁 がんも煮 チンゲン菜辛子醤油和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 卵とじ 小松菜の韓国風 のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 はんぺんチーズ焼き いんげんと竹輪炒め ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 納豆 野菜炒め おろししそ和え 牛乳	お粥 味噌汁 たまご豆腐 ほうれん草そぼろ炒め たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 炒り豆腐 春菊和風和え うめびしお 牛乳	お粥 味噌汁 チキンボールのクリーム煮 ゴマドレサラダ ふりかけ 牛乳
	I補給 - 458kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 442kcal	I補給 - 469kcal	I補給 - 473kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 539kcal
昼	お粥 味噌汁 ほっけの煮付け 白菜とウインナーのソテー たいみそ フルーツ (白桃缶)	お粥 味噌汁 ハンバーグ (トンテキ風ソース) ツナサラダ うめびしお カスタードプリン	お粥 清し汁 さわらゴマ味噌焼き マカロニサラダ のり佃煮 フルーツ(マンゴー缶)	洋風粥 ミネストローネ オムレツ ナスとハムのマリネ フルーツ (みかん缶)	《七夕》 七夕ひやむぎ 青のりポテト いんげんの梅かつお和え 七夕ゼリー	お粥 味噌汁 のし焼き (おろし玉葱ソース) オクラの磯辺和え たいみそ きな粉ミルクムース	お粥 味噌汁 メルルーサ辛子マヨ焼き カニカマサラダ のり佃煮 フルーツ (白桃缶)
	I補給 - 416kcal	I補給 - 587kcal	I補給 - 550kcal	I補給 - 501kcal	I補給 - 462kcal	I補給 - 622kcal	I補給 - 419kcal
夕	お粥 松風蒸し (山椒しょうゆだれ) ツナじゃが オクラドレッシング和え	お粥 かれの煮付け ほうれん草とほたて炒め さつま芋サラダ	お粥 肉団子のさっぱり煮 里芋田楽 カリフラワーのサラダ	お粥 赤魚の生姜漬け焼き 冬瓜の含め煮 白和え	お粥 豆腐ハンバーグ煮 キャベツバター醤油ソテー 冷やしトマト	お粥 お好み焼き風玉子焼き 白菜とソーセージの炒め煮 とろろ芋	お粥 小判蒸し (ねりゴマだれ) なすのトマト炒め 菜めし和え
	I補給 - 535kcal	I補給 - 417kcal	I補給 - 530kcal	I補給 - 408kcal	I補給 - 378kcal	I補給 - 471kcal	I補給 - 506kcal
合計	I補給 - 1409kcal	I補給 - 1478kcal	I補給 - 1522kcal	I補給 - 1378kcal	I補給 - 1313kcal	I補給 - 1567kcal	I補給 - 1464kcal
	蛋白質 55.2g 食塩 8.1g	蛋白質 59.1g 食塩 8.8g	蛋白質 58g 食塩 7.1g	蛋白質 56.8g 食塩 6.3g	蛋白質 45.3g 食塩 10.2g	蛋白質 59.2g 食塩 8g	蛋白質 57.6g 食塩 7.4g

※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