



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 かれいの煮付け 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