

週 間 献 立 表(常食)



タコライスはメキシコ発祥と思われがちですが、沖縄県発祥で沖縄のソワルフードです。

「タコス」+「ライス」で「タコライス」味付けしたひき肉（タコミート）とレタス・トマト等の具材をご飯にのせた料理です。スパイシーなタコミートとご飯がベストマッチして暑い夏でも食欲が湧いてくる味付けとなっています。
美味しく召上れますように！



	8月15日（月）	8月16日（火）	8月17日（水）	8月18日（木）	8月19日（金）	8月20日（土）	8月21日（日）
朝	米飯 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜ソテー ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 温泉たまご いんげんと茄子の味噌炒め 煮豆 牛乳	米飯 味噌汁 大根とウインナーのガラスープ煮 ほうれん草磯辺和え 漬物 牛乳	米飯 味噌汁 しゅうまい煮 チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	米飯 味噌汁 しらす納豆 野菜炒め 牛乳	米飯 味噌汁 目玉焼き キャベツと帆立の辛子和え 佃煮 牛乳	米飯 味噌汁 いなるの煮物 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳
	I補給 - 464kcal	I補給 - 517kcal	I補給 - 429kcal	I補給 - 464kcal	I補給 - 474kcal	I補給 - 413kcal	I補給 - 484kcal
昼	米飯 スープ 麻婆豆腐 さつま芋とりんごの甘煮 フレッシュサラダ フルーツ（バナナ）	《グルメの旅》 タコライス もずくスープ チャンプルー パインムース	ソース焼きそば スープ 鶏つくね ロールケーキ（チョコバナナ）	米飯 味噌汁 手作り鮭フライ ふきの油炒め トマトのおろし和え フルーツカクテル	米飯 味噌汁 韓国プルコギ風 里芋のごまみそ煮 わかめと胡瓜の酢の物 いちごゼリー	米飯 清し汁 メヌケの味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し おかか和え フルーツ（みかん缶）	米飯 味噌汁 鶏肉の山椒焼き がんも煮 大根サラダ フルーツ（マンゴー缶）
	I補給 - 590kcal	I補給 - 500kcal	I補給 - 560kcal	I補給 - 505kcal	I補給 - 553kcal	I補給 - 429kcal	I補給 - 498kcal
夕	米飯 肉野菜炒め 大根かにあんかけ 漬物	米飯 さばの生姜煮 にんじんしりしりー 春菊草のお浸し	米飯 洋風とんかつ 冬瓜の酢醤油煮 オクラとしらすサラダ	米飯 かに玉 じゃが芋きんぴら 小松菜ピーナツ和え	米飯 さわらガーリック醤油焼き かぶと絹揚げの炒め物 錦糸和え	米飯 肉団子すき焼き風 マカロニソテー かぼちゃサラダ	米飯 かれいの竜田揚げ 白菜さっと煮 いんげんとハムのサラダ
	I補給 - 392kcal	I補給 - 426kcal	I補給 - 457kcal	I補給 - 450kcal	I補給 - 402kcal	I補給 - 534kcal	I補給 - 410kcal
合計	I補給 - 1446kcal 蛋白質 55.3g 食塩 5.9g	I補給 - 1443kcal 蛋白質 64.8g 食塩 7.5g	I補給 - 1446kcal 蛋白質 54.3g 食塩 8.5g	I補給 - 1419kcal 蛋白質 53.1g 食塩 7.1g	I補給 - 1429kcal 蛋白質 62.6g 食塩 7.4g	I補給 - 1376kcal 蛋白質 55.3g 食塩 7.7g	I補給 - 1392kcal 蛋白質 61.3g 食塩 7.8g

週 間 献 立 表(軟菜食)

	8月15日(月)	8月16日(火)	8月17日(水)	8月18日(木)	8月19日(金)	8月20日(土)	8月21日(日)
朝	お粥 味噌汁 いわし蒲焼き 小松菜ソテー ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 温泉たまご いんげんと茄子の味噌炒め 煮豆 牛乳	お粥 味噌汁 大根とウインナーのガラスープ煮 ほうれん草磯辺和え たいみそ 牛乳	お粥 味噌汁 しゅうまい煮 チンゲン菜かつおフレーク和え ふりかけ 牛乳	お粥 味噌汁 しらす納豆 野菜炒め 牛乳	お粥 味噌汁 目玉焼き キャベツと帆立の辛子和え のり佃煮 牛乳	お粥 味噌汁 いなりの煮物 オクラ梅和え ふりかけ 牛乳
	Iエネルギー - 464kcal	Iエネルギー - 517kcal	Iエネルギー - 455kcal	Iエネルギー - 464kcal	Iエネルギー - 474kcal	Iエネルギー - 410kcal	Iエネルギー - 484kcal
昼	お粥 スープ 麻婆豆腐 さつま芋とりんごの甘煮 のり佃煮 フルーツ(みかん缶)	《グルメの旅》 お粥 スープ タコライス風ハンバーグ 豆腐チャンプルー パインムース	ソース焼きそば スープ 鶏つくね プリン	お粥 味噌汁 鮭の塩麹焼き トマトのおろし和え うめびしお フルーツ(白桃缶)	お粥 味噌汁 のし焼き(ブルコギ風だれ) キャベツと胡瓜の酢の物 のり佃煮 いちごゼリー	お粥 清し汁 メヌケの味噌南蛮焼き 車麩の煮浸し うめびしお フルーツ(みかん缶)	お粥 味噌汁 小判蒸し(山椒だれ) がんも煮 たいみそ フルーツ(マンゴー缶)
	Iエネルギー - 565kcal	Iエネルギー - 618kcal	Iエネルギー - 601kcal	Iエネルギー - 416kcal	Iエネルギー - 581kcal	Iエネルギー - 407kcal	Iエネルギー - 614kcal
夕	お粥 肉野菜炒め 大根かにあんかけ うめびしお	お粥 ほっけの生姜煮 にんじんしりしりー 春菊草のお浸し	お粥 洋風とんかつ 冬瓜の酢醤油煮 オクラとしらすサラダ	お粥 かに玉 じゃが芋きんぴら 小松菜ピーナツ和え	お粥 さわらガーリック醤油焼き かぶと絹揚げの炒め物 錦糸和え	お粥 肉団子すき焼き風 マカロニソテー かぼちゃサラダ	お粥 かれいの生姜焼き 白菜さっと煮 いんげんとハムのサラダ
	Iエネルギー - 407kcal	Iエネルギー - 339kcal	Iエネルギー - 447kcal	Iエネルギー - 429kcal	Iエネルギー - 393kcal	Iエネルギー - 616kcal	Iエネルギー - 362kcal
合計	Iエネルギー - 1436kcal	Iエネルギー - 1474kcal	Iエネルギー - 1503kcal	Iエネルギー - 1309kcal	Iエネルギー - 1448kcal	Iエネルギー - 1433kcal	Iエネルギー - 1460kcal
	蛋白質 52.2g	蛋白質 65g	蛋白質 52.5g	蛋白質 51.3g	蛋白質 60.9g	蛋白質 56.5g	蛋白質 61.7g
	食塩 6.4g	食塩 7.2g	食塩 7.8g	食塩 7.5g	食塩 7.6g	食塩 8.1g	食塩 8.7g

※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