

7/10週<超簡単おかず>週間献立表



豆知識 甘露煮

甘露煮とは、骨まで柔らかくなるように長時間煮込み、砂糖や水飴で甘辛く煮詰めた調理法です。

7/13(木)昼食の「いわしの甘露煮」は1人当たり60g→80gにボリュームアップしたRN品になります！この機会にぜひ

※ご飯のカロリー
 小盛(100g)あたり 156kcal
 中盛(150g)あたり 234kcal
 大盛(200g)あたり 312kcal



日付 歳事	7月10日(月)	7月11日(火)	7月12日(水)	7月13日(木)	7月14日(金)	7月15日(土)	7月16日(日)
朝食	ウインナー 刻み昆布とさつま芋の煮もの 青菜のくるみあえ 	春雨の炒めもの 金時人参入りなます 味付け里芋 	根菜入り卵の花 いんげんの生姜醤油 味付もずく 	ちくわ風磯辺揚げ わかめと青梗菜のさっぱりあえ 金時豆 	ひじきと油揚げの煮もの じゃが芋の金平風 ブロッコリーのくるみあえ 	五目豆 白菜の煮浸し 胡瓜の浅漬け 	ミートオムレツ 大根とベーコンの洋風煮 ひじきとちくわのコーンあえ
	●エネルギー208kcal ●蛋白質5.7g ●脂質12.5g ●炭水化物20.4g ●食塩相当量1.4g	●エネルギー122kcal ●蛋白質3.1g ●脂質2.5g ●炭水化物22.4g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー74kcal ●蛋白質2.8g ●脂質1.3g ●炭水化物13.7g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー109kcal ●蛋白質5.4g ●脂質1.3g ●炭水化物16.7g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー97kcal ●蛋白質3.1g ●脂質3.1g ●炭水化物15.5g ●食塩相当量1.3g	●エネルギー83kcal ●蛋白質5.0g ●脂質2.1g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー138kcal ●蛋白質4.5g ●脂質5.0g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.3g
昼食	ホッケー夜干し がんもと大根の煮もの ほうれん草のお浸し 	ビーフシチュー ハムカツ 春菊と油揚げのあえもの 	鶏肉のねぎ塩だれ なすのそぼろ煮 オクラとゆばのあえもの 	ポイント! いわしの甘露煮 キャベツのツナあえ 青のりポテト 	ごぼう入りつくねの和風あんかけ ピーマンと春雨の炒め煮 カリフラワーのサラダ 	イカカツ&野菜コロッケ じゃこなす マカロニサラダ 	チャプチェ 海鮮お好み焼き 菜の花の辛し和え
	●エネルギー124kcal ●蛋白質13.1g ●脂質3.8g ●炭水化物11.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー307kcal ●蛋白質6.6g ●脂質18.3g ●炭水化物35.1g ●食塩相当量4.3g	●エネルギー270kcal ●蛋白質14.3g ●脂質16.8g ●炭水化物14.3g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー218kcal ●蛋白質11.9g ●脂質11.3g ●炭水化物17.9g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー272kcal ●蛋白質8.7g ●脂質14.3g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー278kcal ●蛋白質8.1g ●脂質13.3g ●炭水化物32.8g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー257kcal ●蛋白質8.4g ●脂質14.9g ●炭水化物21.0g ●食塩相当量2.2g
夕食	鶏肉のみそ煮 甘酢あえ かぼちゃの煮もの 	天津飯 彩り五穀ひじき ブロッコリーの辛し醤油 	さばの竜田揚げ 野菜と高野豆腐のうま煮 菜の花のピーナッツあえ 	チキンステーキ ナポリタン なすのおかか和え 	スタミナポーク 大根煮 ちくわのごま風味 	鶏肉と野菜のカレーソース いんげんのピーナッツあえ オクラの信田あえ 	あじの照り焼き れんこん金平 ブロッコリーのナムル
	●エネルギー237kcal ●蛋白質11.4g ●脂質11.9g ●炭水化物20.8g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー161kcal ●蛋白質9.4g ●脂質7.0g ●炭水化物16.0g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー232kcal ●蛋白質11.8g ●脂質15.1g ●炭水化物11.9g ●食塩相当量0.8g	●エネルギー315kcal ●蛋白質20.8g ●脂質16.4g ●炭水化物21.2g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー292kcal ●蛋白質12.3g ●脂質17.5g ●炭水化物20.3g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー178kcal ●蛋白質11.2g ●脂質9.2g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー163kcal ●蛋白質13.5g ●脂質6.6g ●炭水化物12.7g ●食塩相当量2.3g

一日の合計

※ご飯の栄養量は含まれません ※写真は盛付例です

栄養量	エネルギー 569kcal 蛋白質 30.2g 脂質 28.2g 炭水化物 52.5g 食塩相当量 4.8g	エネルギー 590kcal 蛋白質 19.1g 脂質 27.8g 炭水化物 73.5g 食塩相当量 7.7g	エネルギー 576kcal 蛋白質 28.9g 脂質 33.2g 炭水化物 39.9g 食塩相当量 3.7g	エネルギー 642kcal 蛋白質 38.1g 脂質 29.0g 炭水化物 55.8g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 661kcal 蛋白質 24.1g 脂質 34.9g 炭水化物 62.1g 食塩相当量 5.9g	エネルギー 539kcal 蛋白質 24.3g 脂質 24.6g 炭水化物 57.0g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 558kcal 蛋白質 26.4g 脂質 26.5g 炭水化物 45.0g 食塩相当量 5.8g
-----	--	--	--	--	--	--	--

※使用の魚はすべて「骨取り魚」となりますが、小骨が取りきれない場合がございますので、ご注意ください。