






昼食メニュー「とろろそば」のとろろを流れる天の川のようにみだてて、盛り付けても☆  
副菜は、食べ応えのあるさつま芋の炒めものと新商品です！セタメニューをお楽しみください！

※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



7/3週<簡単おかず>週間献立表

日付 歳事	7月3日(月)	7月4日(火)	7月5日(水)	7月6日(木)	7月7日(金) セタ	7月8日(土)	7月9日(日)
朝食	焼ちくわとれんこんの煮もの 彩りあえ みそ汁(小松菜・人参) 	納豆 すき昆布とえのきの酢の物 みそ汁(油揚げ・太葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 白菜のあえもの みそ汁(青菜・玉葱) 	白はんぺんとキャベツの炒めもの 味付け湯葉 みそ汁(里芋・人参) 	ひとくちがんも 白菜の炒めもの みそ汁(焼麩・細葱) 	豚肉とかぼちゃの炒めもの カリフラワーのからしあえ スープ(枝豆・人参) 	豆腐のさっと煮 ごぼう金平 みそ汁(油揚げ・玉葱) 
	●エネルギー104kcal ●蛋白質7.3g ●脂質1.8g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量2.7g	●エネルギー153kcal ●蛋白質11.9g ●脂質7.8g ●炭水化物14.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー94kcal ●蛋白質3.9g ●脂質2.2g ●炭水化物15.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー127kcal ●蛋白質5.3g ●脂質5.3g ●炭水化物16.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー139kcal ●蛋白質5.8g ●脂質8.2g ●炭水化物11.5g ●食塩相当量2.3g	●エネルギー147kcal ●蛋白質5.6g ●脂質6.9g ●炭水化物16.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー178kcal ●蛋白質10.0g ●脂質7.6g ●炭水化物20.0g ●食塩相当量2.0g
昼食	チキンのトマトソース かに風味サラダ いんげんのソテー 	チンジャオロース 白菜の華風煮 菜の花とゆばのあえもの 	赤魚の煮付け 大根の黒こしょう炒め キャベツの煮浸し 	鶏肉のカラフル塩炒め じゃが芋のおかかあえ オクラのとろろ煮 	冷やしとろろそば 鶏肉とさつま芋の炒めもの キャベツと木耳のさっぱりあえ 	さばの塩焼き わかめと干し海老の甘辛煮 大根のポン酢あえ 	牛すき煮 塩バターおさつ れんこんサラダ 
	●エネルギー303kcal ●蛋白質12.8g ●脂質18.6g ●炭水化物20.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー246kcal ●蛋白質9.9g ●脂質15.3g ●炭水化物16.3g ●食塩相当量2.8g	●エネルギー124kcal ●蛋白質8.9g ●脂質5.5g ●炭水化物10.2g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー273kcal ●蛋白質14.1g ●脂質16.8g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー427kcal ●蛋白質14.6g ●脂質7.3g ●炭水化物78.4g ●食塩相当量2.9g ※糖の栄養量を含む汁の割合は1/2です	●エネルギー184kcal ●蛋白質12.2g ●脂質13.6g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量2.4g	●エネルギー278kcal ●蛋白質5.4g ●脂質16.1g ●炭水化物28.3g ●食塩相当量2.0g
夕食	豚丼 パスタサラダ チンゲン菜の炒めもの 	旬 あじの南蛮漬け なすの煮もの ブロッコリーのコンソメ風味 	ハンバーグデミグラスソース 春雨の含め煮 レタスとコーンのサラダ 	ホッケの醤油焼き マカロニのケチャップ炒め もやしの二色あえ 	麻婆豆腐 大根の煮もの ほうれん草のごまあえ 	肉じゃが 白菜の蒸し焼き お豆のくるみあえ 	旬 銀ヒラスのマリナーソース(ガーリックマト) 豚肉と菜の花のごま煮 ブロッコリーのマリネ 
	●エネルギー224kcal ●蛋白質5.8g ●脂質15.6g ●炭水化物14.5g ●食塩相当量1.8g	●エネルギー165kcal ●蛋白質9.1g ●脂質5.5g ●炭水化物20.6g ●食塩相当量1.2g	●エネルギー303kcal ●蛋白質13.0g ●脂質15.2g ●炭水化物29.1g ●食塩相当量2.0g	●エネルギー187kcal ●蛋白質12.1g ●脂質7.9g ●炭水化物18.2g ●食塩相当量1.1g	●エネルギー137kcal ●蛋白質6.5g ●脂質4.8g ●炭水化物17.8g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー188kcal ●蛋白質5.0g ●脂質5.3g ●炭水化物30.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー158kcal ●蛋白質10.2g ●脂質7.9g ●炭水化物11.7g ●食塩相当量1.9g

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

エネルギー 631kcal 蛋白質 25.9g 脂質 36.0g 炭水化物 50.4g 食塩相当量 6.2g	エネルギー 564kcal 蛋白質 30.9g 脂質 28.6g 炭水化物 51.0g 食塩相当量 6.0g	エネルギー 521kcal 蛋白質 25.8g 脂質 22.9g 炭水化物 54.5g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 587kcal 蛋白質 31.5g 脂質 30.0g 炭水化物 52.9g 食塩相当量 4.7g	エネルギー 703kcal 蛋白質 26.9g 脂質 20.3g 炭水化物 107.7g 食塩相当量 7.3g	エネルギー 519kcal 蛋白質 22.8g 脂質 25.8g 炭水化物 53.7g 食塩相当量 5.7g	エネルギー 614kcal 蛋白質 25.6g 脂質 31.6g 炭水化物 60.0g 食塩相当量 5.9g
--	--	--	--	---	--	--

※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。