



豆知識 海の日

7月の第3月曜日の7月17日は海の日です。「海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う」という趣旨で祝日に制定されています。

※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



7/17週<簡単おかず>週間献立表

日付 歳事	7月17日(月) 海の日	7月18日(火)	7月19日(水)	7月20日(木)	7月21日(金)	7月22日(土)	7月23日(日)
朝食	豚肉とキャベツのカレー炒め 里芋のマヨサラダ みそ汁(焼麩・とろろ昆布) 	鶏肉ともやしの炒めもの パスタサラダ みそ汁(青菜・玉葱) 	厚揚げのおかか煮 じゃが芋の炒めもの みそ汁(卵・細葱) 	かぼちゃのそぼろ煮 カラフルピクルス みそ汁(油揚げ・玉葱) 	豚肉と白菜の甘辛ソース炒め オクラのごまあえ スープ(焼麩・わかめ) 	納豆 春雨サラダ みそ汁(青菜・太葱) 	焼ちくわとキャベツの蒸し焼き なすの含め煮 みそ汁(えのき茸・玉葱) 
	●エネルギー105kcal ●蛋白質4.0g ●脂質4.4g ●炭水化物13.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー139kcal ●蛋白質7.0g ●脂質7.9g ●炭水化物11.6g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー164kcal ●蛋白質6.7g ●脂質7.6g ●炭水化物20.9g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー148kcal ●蛋白質7.6g ●脂質4.7g ●炭水化物21.5g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー130kcal ●蛋白質5.5g ●脂質7.7g ●炭水化物10.5g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー164kcal ●蛋白質11.1g ●脂質6.9g ●炭水化物17.5g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー79kcal ●蛋白質6.0g ●脂質1.0g ●炭水化物13.1g ●食塩相当量2.1g
昼食	海の日 たら野菜あんかけ サラダ風ポテト卵の花 ほうれん草の菜種あえ 	豚肉とブロッコリーの卵炒め さつま芋のコンソメ煮 青菜のバター風味 	鶏肉のトマト煮 白身魚のフライ 大根のさっぱりあえ 	赤魚味噌庵焼き くずし豆腐の炒め いんげんの洋風あえ 	鶏のから揚げ 大根ときのこのあっさり煮 ブロッコリーのサラダ 	回鍋肉 ひじきとわいのサラダ いんげんの華風煮 	あじの塩焼き 豆腐のそぼろ煮 白菜のコーンあえ 
	●エネルギー185kcal ●蛋白質12.9g ●脂質7.9g ●炭水化物16.1g ●食塩相当量1.6g	●エネルギー176kcal ●蛋白質5.7g ●脂質6.0g ●炭水化物27.3g ●食塩相当量1.9g	●エネルギー289kcal ●蛋白質19.6g ●脂質12.8g ●炭水化物15.6g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー198kcal ●蛋白質16.3g ●脂質11.5g ●炭水化物9.4g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー232kcal ●蛋白質14.3g ●脂質13.4g ●炭水化物15.4g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー223kcal ●蛋白質10.4g ●脂質9.2g ●炭水化物25.9g ●食塩相当量3.0g	●エネルギー144kcal ●蛋白質16.1g ●脂質6.0g ●炭水化物7.0g ●食塩相当量1.8g
夕食	鶏肉のハニーマスタード オクラの塩炒め ごぼうと枝豆のサラダ 	煮込み海鮮メンチカツ ツナと切干大根のサラダ 白菜のあっさり煮 	豚肉とたけのこの中華風 ブロッコリーのくず煮 キャベツのサラダ 	和風焼うどん れんこんの煮もの ほうれん草と人参の白あえ 	さばの生姜煮 油揚げとザーサイ煮 レタスの和風あえ 	焼き鳥井 じゃが芋の煮もの 白菜のおかかあえ 	牛肉とごぼうのしぐれ煮 かぼちゃのバター炒め 切干大根とわかめの酢のもの 
	●エネルギー264kcal ●蛋白質18.2g ●脂質13.1g ●炭水化物18.5g ●食塩相当量1.7g	●エネルギー200kcal ●蛋白質6.2g ●脂質7.6g ●炭水化物26.3g ●食塩相当量2.1g	●エネルギー224kcal ●蛋白質8.1g ●脂質16.9g ●炭水化物11.1g ●食塩相当量1.5g	●エネルギー209kcal ●蛋白質8.0g ●脂質4.5g ●炭水化物35.9g ●食塩相当量3.5g ※種の栄養量を含む	●エネルギー239kcal ●蛋白質15.6g ●脂質14.5g ●炭水化物12.4g ●食塩相当量2.2g	●エネルギー213kcal ●蛋白質18.5g ●脂質6.8g ●炭水化物23.2g ●食塩相当量3.4g	●エネルギー298kcal ●蛋白質6.3g ●脂質12.8g ●炭水化物41.4g ●食塩相当量2.8g

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 554kcal 蛋白質 35.1g 脂質 25.4g 炭水化物 48.2g 食塩相当量 5.0g	エネルギー 515kcal 蛋白質 18.9g 脂質 21.5g 炭水化物 65.2g 食塩相当量 5.6g	エネルギー 677kcal 蛋白質 34.4g 脂質 37.3g 炭水化物 47.6g 食塩相当量 5.3g	エネルギー 555kcal 蛋白質 31.9g 脂質 20.7g 炭水化物 66.8g 食塩相当量 7.2g	エネルギー 601kcal 蛋白質 35.4g 脂質 35.6g 炭水化物 38.3g 食塩相当量 5.8g	エネルギー 600kcal 蛋白質 40.0g 脂質 22.9g 炭水化物 66.6g 食塩相当量 8.0g	エネルギー 521kcal 蛋白質 28.4g 脂質 19.8g 炭水化物 61.5g 食塩相当量 6.7g
--	--	--	--	--	--	--

※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。