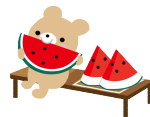




予定献立表



日付	曜日	朝食	昼食	代替食	夕食	栄養価
16	火	ごはん 味噌汁 鯛の蒲焼、ピーナツ和え すき昆布の炒め煮 (554kcal)	塩野菜タンメン トマトとツナの青紫蘇サラダ 冷ややつこ (656kcal)	ホイコーロー	ごはん 缶詰 缶詰 缶詰 沢煮碗 もやしとオクラのおかか和え 天ぷら盛り合わせ (672kcal)	エネルギー: 1882kcal たんぱく質: 75.5g 塩分: ###g
17	水	パン 青菜と卵のスープ マカロニサラダ (477kcal)	しらすと漬物の混ぜごはん 澄まし汁 おからハンバーグ 冬瓜と海老の吉野煮 (653kcal)		ごはん マスカットゼリー 味噌汁 卵の花炒り シイラのレモンマスタードソース (789kcal)	エネルギー: 1919kcal たんぱく質: 77.7g 塩分: ###g
18	木	ごはん 味噌汁 納豆沢菜和え あさり大根の生姜煮 (457kcal)	海老アボカドサラダ・卵サンド ヨーグルト ウイナーと夏野菜のカレースープ 青野菜と春雨のサラダ (790kcal)	鯖の生姜照り焼き	ごはん メロン 澄まし汁 ひじきと蓮根の炒め物 鶏肉のパン粉焼きトマトソース (629kcal)	エネルギー: 1896kcal たんぱく質: 74.1g 塩分: ###g
19	金	パン 中華コーンスープ ウイナーと野菜のソテー (502kcal)	ごはん 味噌汁 ハワイアンポーク、もやしのソテー 蒸し茄子のおろしポン酢和え (756kcal)		ごはん 缶詰 澄まし汁 レバニラ炒め 鰯の菜味葱ダレ ユカリ和え (654kcal)	エネルギー: 1912kcal たんぱく質: 82.5g 塩分: 9.6g
20	土	ごはん 味噌汁 高野豆腐の卵とじ 雌株なめこ和え (472kcal)	蒸し鶏と梅オクラの冷や羹 じゃが芋のそぼろ煮 杏仁豆腐 キャベツの塩麹和え (700kcal)		ごはん マンゴー 澄まし汁 ゴーヤチャンプル 鯛のみりん焼き 白滝真砂煮 (636kcal)	エネルギー: 1808kcal たんぱく質: 85.6g 塩分: ###g
21	日	パン 野菜スープ スクランブルエッグ (467kcal)	シーフードカレーライス つくだ けいりゅう かんづめ 塚田コーヒー牛乳 缶詰 もやしとツナのサラダ (840kcal)		ごはん メロンゼリー 味噌汁 あさりと小松菜の煮浸し 枝豆とチーズの塩つくね (665kcal)	エネルギー: 1972kcal たんぱく質: 75.0g 塩分: ###g
22	月	ごはん 味噌汁 納豆オクラ和え キャベツの洋風煮浸し (483kcal)	鮭と高菜の炒飯 もずくとオクラのスープ すいか 冷しやぶのみぞれ和え (622kcal)		ごはん 缶詰 味噌汁 ぜんまいともやしのナムル 豆腐の肉巻き照り焼き (816kcal)	エネルギー: 1931kcal たんぱく質: 82.7g 塩分: ###g
23	火	ごはん 味噌汁 茄子とがんもの煮物 小松菜の胡麻和え (481kcal)	夏野菜のナポリタンスパゲティ キャベツのフレンチサラダ ジョア 缶詰 (758kcal)	ポークチャップ	ごはん 青りんごゼリー 澄まし汁 切干大根の炒め煮 メカジキのチリソースがけ (786kcal)	エネルギー: 2025kcal たんぱく質: 68.0g 塩分: 9.2g
24	水	パン 野菜スープ ツナと大根の胡麻サラダ (470kcal)	ごはん ヨーグルト 味噌汁 野菜巾着と南瓜の炊き合わせ グールチキンの南蛮酢 (718kcal)		ごはん マンゴー 豚汁 長芋と胡瓜の梅肉和え 鯛の粕漬焼き 枝豆 (712kcal)	エネルギー: 1900kcal たんぱく質: 84.4g 塩分: 9.2g
25	木	ごはん 味噌汁 納豆柴漬け和え 大根と薩摩揚げの炒め煮 (499kcal)	ミートローフサンド・南瓜チーズサンド 海老水餃子のスープ 缶詰 ブロッコリーとお豆のサラダ (719kcal)	ミートローフ	ごはん 牛肉と卵の他人丼 そうめん汁 ピーチゼリー 蒸し茄子のおろしポン酢和え (671kcal)	エネルギー: 1889kcal たんぱく質: 73.1g 塩分: ###g
26	金	パン 野菜スープ スペイン風オムレツ (432kcal)	ごはん ヨーグルト 味噌汁 じゃが芋の蜂蜜マスタード炒め 鯖の塩焼き ユカリ和え (801kcal)		ごはん 缶詰 澄まし汁 中華春雨サラダ チキンチャップ (622kcal)	エネルギー: 1855kcal たんぱく質: 82.6g 塩分: ###g
27	土	ごはん 味噌汁 ししゃも、大根おろし ぜんまいの炒め煮 (469kcal)	冷しやぶキムチうどん 蒸し茄子と豆腐の胡麻味噌田楽 小松菜のポン酢和え (634kcal)		ごはん パナナ 味噌汁 竹輪とニラの卵とじ 鯛のパン粉焼き紫蘇ハジルソース (772kcal)	エネルギー: 1875kcal たんぱく質: 87.2g 塩分: ###g
28	日	パン 春雨スープ 甘酢肉団子 青野菜のソテー (502kcal)	【日清☆吉野家コラボメニュー】 吉野家特製牛丼 オレンジジュース 味噌汁 青菜と大豆の白和え (738kcal)		紅鮭ごはん 野菜しんじょう 白菜の煮物 和風抹茶プリン (619kcal)	エネルギー: 1859kcal たんぱく質: 83.9g 塩分: 9.3g
29	月	ごはん 味噌汁 納豆モロヘイヤ和え 切干大根と鰯の煮物 (558kcal)	ごはん マンゴー 澄まし汁 ゴーヤのマヨ玉炒め 赤魚の粕漬け焼き (603kcal)		ごはん 缶詰 澄まし汁 小松菜とあさりの酢味噌和え 豚肉の金平チーズ巻き (771kcal)	エネルギー: 1932kcal たんぱく質: 82.4g 塩分: 9.4g
30	火	ごはん 味噌汁 だし巻き卵、紫蘇の実和え 厚揚げ入り大根のそぼろ煮 (489kcal)	冷やしとろろ蕎麦 豚肉と大豆の揚げ煮 ブロッコリーのしらす和え (629kcal)	蒸し鶏の ゴマダレがけ	ごはん メロンゼリー 澄まし汁 茄子とピーマンの炒め物 太刀魚の中巻葱蒸し もずく酢 (773kcal)	エネルギー: 1891kcal たんぱく質: 74.8g 塩分: 9.6g
31	水	パン 野菜スープ ほうれん草と卵のソテー (477kcal)	ごはん ヨーグルト 味噌汁 ひじきと大豆の炒め煮 メカジキのソテー ラ外ウイソース (685kcal)		ごはん 缶詰 澄まし汁 中華やっこサラダ ガリハタチキン (762kcal)	エネルギー: 1924kcal たんぱく質: 83.8g 塩分: ###g