



今週の献立《ショート》



	6月28日(日)	6月29日(月)	6月30日(火)	7月1日(水)	7月2日(木)	7月3日(金)	7月4日(土)
朝食	ハムと野菜の雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鶏肉と里芋の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 えびしんじょうの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭とほうれん草の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 生揚げのそぼろあんかけ ヨーグルト	ごはん みそ汁 つみれと野菜の煮物 ヨーグルト
	エネルギー 311 kcal 食塩相当量 2.2 g	416 kcal 2.3 g	361 kcal 2.4 g	424 kcal 2.3 g	378 kcal 2.3 g	435 kcal 2 g	359 kcal 2.6 g
おやつ	レモネード	グレープジュース	オレンジジュース	ミルクティー	ピルクル	紅茶	コーヒー牛乳
	エネルギー 30 kcal 食塩相当量 0 g	71 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	102 kcal 0 g	38 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん ミルクスープ 豚肉のケチャップ炒め エンドウのツナサラダ つぼ漬け	ゆかりごはん けんちん汁 さわらのグリンス焼き かぼちゃの甘煮 りんご缶	ごはん 中華スープ チンジャオロース風 キャベツとじゃこの和え物 フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 豆腐ステーキきのこソース 焼き茄子の煮浸し りんご缶	ポークカレー コンソメスープ ズッキーニのサラダ パイン缶 福神漬け	ごはん すまし汁 カレイのねぎ焼き 冬瓜の煮物 金時豆煮	コーンピラフ コンソメスープ ますのムニエル アスパラサラダ マンゴー缶
	エネルギー 521 kcal 食塩相当量 3.4 g	534 kcal 2.9 g	674 kcal 2.7 g	475 kcal 2.6 g	578 kcal 3.8 g	390 kcal 2.5 g	532 kcal 3.8 g
おやつ	たいやき	チョコレートババロア	もみじまんじゅう	レモンケーキ	カステラ	セレクト	スイスパウム
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0 g	91 kcal 0.1 g	104 kcal 0 g	116 kcal 0.1 g	90 kcal 0.1 g		60 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 さばの梅煮 チンゲン菜の炒めもの 洋梨缶	ごはん すまし汁 焼き豆腐の味噌炒め いんげんのごま和え 赤かっぱ漬け	ごはん すまし汁 タラの照り焼き 大根とさつま揚げの煮物 ザーサイ	ごはん すまし汁 筑前煮 かぶのサラダ 練り梅	ごはん みそ汁 ホキの塩レモン焼き 白菜のごま和え 青かっぱ漬け	ごはん 中華スープ 牛肉のオイスター炒め トマトの甘酢生姜和え おかか昆布	ごはん みそ汁 松風焼 さつまいものいとこ煮 なすの浅漬け
	エネルギー 527 kcal 食塩相当量 3.3 g	388 kcal 2.8 g	343 kcal 2.5 g	443 kcal 3.4 g	383 kcal 3.2 g	537 kcal 3.7 g	529 kcal 2.4 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1489 kcal 食塩相当量 8.9 g	1500 kcal 8.1 g	1547 kcal 7.6 g	1505 kcal 8.6 g	1531 kcal 9.4 g	1511 kcal 8.2 g	1551 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	7月5日(日)	7月6日(月)	7月7日(火)	7月8日(水)	7月9日(木)	7月10日(金)	7月11日(土)
朝食	中華風雑炊 ツナじゃが ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の卵とじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 鮭と白菜の炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつま揚げの甘辛煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺんの野菜あんかけ ヨーグルト	ごはん みそ汁 冬瓜のそぼろ煮 ヨーグルト
	エネルギー 374 kcal 食塩相当量 3 g	411 kcal 2.6 g	384 kcal 2.2 g	445 kcal 2.5 g	391 kcal 2.8 g	455 kcal 2.4 g	389 kcal 2.1 g
おやつ	りんごジュース	いちごオレ	ピーチティー	オレンジジュース	レモネード	カルピス	グレープジュース
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	60 kcal 0 g	49 kcal 0 g	65 kcal 0 g	30 kcal 0 g	39 kcal 0 g	71 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 ぶりの焼き浸し ひじきの炒め煮 白花煮豆	ごはん 中華スープ 牛肉のスタミナ炒め チンゲン菜のナムル 黄桃缶	【行事食】 七夕ちらし寿司 天ぷら盛り合わせ ほうれん草のごま和え ぶどう缶/すまし汁 きゅうりの浅漬け	ごはん みそ汁 鶏肉の塩こうじ蒸し オクラと山芋の和え物 つぼ漬け	ごはん みそ汁 赤魚の幽庵焼き カリフラワーサラダ 刻みたくあん	冷やし中華 冬瓜スープ かぼちゃの甘煮 白桃缶	親子丼 すまし汁 レタスのツナサラダ キウイフルーツ
	エネルギー 532 kcal 食塩相当量 3.3 g	606 kcal 2.5 g	524 kcal 3.6 g	366 kcal 3 g	379 kcal 3.1 g	449 kcal 3.8 g	472 kcal 2.2 g
おやつ	紫芋まんじゅう	マドレーヌ	七夕の和菓子	セレクト	バニラアイス	紅茶ケーキ	今川焼き
	エネルギー 105 kcal 食塩相当量 0 g	96 kcal 0.1 g	85 kcal 0 g		134 kcal 0.1 g	69 kcal 0 g	106 kcal 0.3 g
夕食	ごはん みそ汁 生揚げと野菜の炒め煮 もやしの塩昆布和え 漬物	ごはん すまし汁 たらの煮付け カリフラワーのカレー炒め 昆布の佃煮	ごはん みそ汁 肉団子の甘酢炒め いんげんのサラダ のり佃煮	ごはん すまし汁 さばの梅おろしあん きんぴらこぼろ うぐいす豆煮	ごはん コンソメスープ 豚肉のトマト煮 アスパラのソテー 洋梨缶	ごはん みそ汁 あじの蒲焼き 里芋の煮っころがし 白菜漬け	ごはん みそ汁 魚の竜田焼き チンゲン菜の生姜和え なすの浅漬け
	エネルギー 391 kcal 食塩相当量 2.9 g	334 kcal 3.3 g	513 kcal 3.7 g	537 kcal 2.6 g	567 kcal 3.2 g	534 kcal 3.2 g	468 kcal 3.3 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1467 kcal 食塩相当量 9.2 g	1507 kcal 8.5 g	1555 kcal 9.5 g	1507 kcal 8.1 g	1501 kcal 9.2 g	1546 kcal 9.4 g	1506 kcal 7.9 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	7月12日(日)	7月13日(月)	7月14日(火)	7月15日(水)	7月16日(木)	7月17日(金)	7月18日(土)
朝食	ツナ雑炊 ジャーマンポテ ヨーグルト	ごはん みそ汁 車麩の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 焼き豆腐の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 大根のそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 ちくわのたまごとじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 がんもの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目煮 ヨーグルト
	エネルギー 428 kcal 食塩相当量 2 g	347 kcal 2.2 g	356 kcal 2.4 g	427 kcal 2.2 g	429 kcal 2.8 g	419 kcal 2.5 g	377 kcal 2.5 g
おやつ	いちごオレ	りんごジュース	カルピス	コーヒー牛乳	ココア	ミルクティー	レモネード
	エネルギー 60 kcal 食塩相当量 0 g	65 kcal 0 g	39 kcal 0 g	71 kcal 0 g	108 kcal 0.2 g	47 kcal 0.2 g	30 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き オクラのおろし和え 梅びしお	ごはん 豚汁 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 三色煮豆	ミートボールカレー コンソメスープ エンドウのコンサラダ りんご缶 福神漬け	ごはん すまし汁 さわらの利休焼き キャベツの梅和え フルーツカクテル缶	ごはん コンソメスープ タンドリーチキン なすのトマト煮 みかん缶	ごはん すまし汁 ホキの野菜蒸し ブロッコリーサラダ 洋梨缶	ごはん すまし汁 豚肉じゃが チンゲン菜のピーナッツ和え 刻みたくあん
	エネルギー 470 kcal 食塩相当量 3.1 g	515 kcal 2.7 g	581 kcal 3.9 g	450 kcal 2.5 g	478 kcal 3.1 g	465 kcal 2.7 g	525 kcal 3.3 g
おやつ	黒糖まんじゅう	セレクト	人形焼き	バームクーヘン	りんごケーキ	どら焼き	コーヒーゼリー
	エネルギー 107 kcal 食塩相当量 0 g		79 kcal 0.1 g	105 kcal 0 g	124 kcal 0.1 g	72 kcal 0.1 g	79 kcal 0 g
夕食	ごはん すまし汁 白身魚の照り煮 里芋の田楽 パイン缶	ごはん みそ汁 牛肉と白菜の甘辛煮 かぶの炒めもの キャベツの浅漬け	ごはん 中華スープ あじの香味ねぎだれ 華風和え しば漬	ごはん すまし汁 豚肉の甘辛煮 ほうれん草の錦糸和え しその実漬け	ごはん みそ汁 たらの粕漬け オクラとひじきの和え物 さくら漬け	ごはん みそ汁 千草焼 じゃが芋の白煮 青かっぱ漬	ごはん みそ汁 ますのバター醤油焼き 金平ごぼう 白花煮豆
	エネルギー 405 kcal 食塩相当量 2.4 g	528 kcal 3.5 g	448 kcal 2.1 g	464 kcal 3.5 g	377 kcal 3.1 g	499 kcal 3.4 g	502 kcal 3 g
1日栄養価合計	エネルギー 1470 kcal 食塩相当量 7.5 g	1513 kcal 8.5 g	1503 kcal 8.5 g	1517 kcal 8.2 g	1516 kcal 9.3 g	1502 kcal 8.9 g	1513 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	7月19日(日)	7月20日(月)	7月21日(火)	7月22日(水)	7月23日(木)	7月24日(金)	7月25日(土)
朝食	かぼちゃ粥 ウインナーソーテ ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げの煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 じゃがいものそぼろ煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 はんぺん煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 絹さやのたまごとじ ヨーグルト	ごはん みそ汁 信田煮 ヨーグルト
	エネルギー 421 kcal 食塩相当量 2.5 g	450 kcal 2.3 g	369 kcal 1.9 g	390 kcal 1.9 g	375 kcal 2.7 g	404 kcal 2.4 g	372 kcal 2.6 g
おやつ	オレンジジュース	グリーンティー	ピルクル	グレープジュース	コーヒー牛乳	レモネード	りんごジュース
	エネルギー 65 kcal 食塩相当量 0 g	39 kcal 0 g	102 kcal 0 g	71 kcal 0 g	71 kcal 0 g	30 kcal 0 g	65 kcal 0 g
昼食	ごはん みそ汁 赤魚の磯焼き 冬瓜のごま煮 パイン缶	ごはん コンソメスープ 煮込みハンバーグ フレンチサラダ マンゴー缶	ごはん みそ汁 ぶりの照り煮 うざく 白桃缶	ソース焼きそば わかめスープ もやしの中華和え 黄桃缶	ごはん すまし汁 豚肉の柳川風 なめこおろし和え スイカ	ごはん 中華スープ マーボー豆腐 ところてんサラダ フルーツカクテル缶	ごはん みそ汁 ほっけの昆布しょうゆ焼き 白菜と蒸し鶏のサラダ 金時豆煮
	エネルギー 457 kcal 食塩相当量 3 g	550 kcal 3.5 g	550 kcal 2.7 g	561 kcal 3.9 g	510 kcal 2.5 g	523 kcal 2.6 g	529 kcal 3 g
おやつ	あんドーナツ	たいやき	あずきミルクフルーチェ	シュークリーム	セレクト	栗まんじゅう	ヨーグルトケーキ
	エネルギー 100 kcal 食塩相当量 0.1 g	100 kcal 0 g	36 kcal 0.1 g	83 kcal 0.2 g		101 kcal 0 g	63 kcal 0 g
夕食	ごはん みそ汁 豚肉のねぎ塩炒め いんげんのかにかま和え 赤かっぱ漬け	ごはん みそ汁 かじきの生姜焼き 切干大根の煮物 しば漬	ごはん すまし汁 鶏の南蛮漬焼き 海藻サラダ なすの浅漬け	ごはん すまし汁 カレイのおろしがけ かぼちゃのミルク煮 さくら漬け	ごはん 中華スープ 厚揚げと白菜の中華炒め ブロッコリーのツナサラダ たいみそ	ごはん みそ汁 魚の竜田焼き 小松菜としめじの炒め煮 漬物	ごはん コンソメスープ 鶏肉のトマト煮 キャベツのソーテ きゅうりの浅漬け
	エネルギー 432 kcal 食塩相当量 3.5 g	423 kcal 3.6 g	462 kcal 2.7 g	411 kcal 2.6 g	493 kcal 2.5 g	453 kcal 3.4 g	469 kcal 3.2 g
1日栄養 価合計	エネルギー 1475 kcal 食塩相当量 9.1 g	1562 kcal 9.4 g	1519 kcal 7.4 g	1516 kcal 8.6 g	1507 kcal 7.7 g	1511 kcal 8.4 g	1498 kcal 8.8 g

* 都合により献立を変更することがあります。



今週の献立《ショート》



	7月26日(日)	7月27日(月)	7月28日(火)	7月29日(水)	7月30日(木)	7月31日(金)	
朝食	鮭雑炊 竹輪と野菜の煮物 ヨーグルト	ごはん みそ汁 さつまあげの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 五目炒り卵 ヨーグルト	ごはん みそ汁 厚揚げとかぶの炒め煮 ヨーグルト	ごはん みそ汁 肉団子とキャベツの炒めもの ヨーグルト	ごはん みそ汁 里芋のそぼろ煮 ヨーグルト	
	エネルギー 324 kcal 食塩相当量 2.5 g	429 kcal 2.4 g	495 kcal 2.6 g	397 kcal 2 g	403 kcal 2.4 g	427 kcal 2.3 g	
おやつ	アップルティー	カルピス	はちみつレモン	いちごオレ	オレンジジュース	ミルクティー	
	エネルギー 43 kcal 食塩相当量 0 g	39 kcal 0 g	45 kcal 0 g	60 kcal 0 g	65 kcal 0 g	47 kcal 0.2 g	
昼食	ごはん みそ汁 豆腐ハンバーグ ビーフソテー のり佃煮	【沖縄県郷土料理】 ●シシジャーシー ●ゴーヤチャンプルー もずくスープ かじきの照り焼き 夏みかん缶	ごはん ワンタンスープ 白身魚のあんかけ 大根サラダ うずら豆煮	夏野菜カレー コンソメスープ シーザーサラダ りんご缶 福神漬け	ごはん すまし汁 揚げ魚のチリソース風 さつまいものレモン煮 杏仁豆腐	ごはん みそ汁 蒸し鶏のごまだれがけ じゃこと葱の冷やっこ しば漬	
	エネルギー 514 kcal 食塩相当量 3.9 g	520 kcal 3.5 g	417 kcal 3.1 g	544 kcal 3.2 g	527 kcal 2.7 g	462 kcal 3.2 g	
おやつ	いちごどら焼き	エクレア	セレクト	チョコアイス	酒まんじゅう	クリームブッセ	
	エネルギー 72 kcal 食塩相当量 0.1 g	90 kcal 0.1 g		136 kcal 0.1 g	109 kcal 0 g	75 kcal 0 g	
夕食	ごはん すまし汁 さばの煮つけ 青菜のからし和え 三色煮豆	ごはん 中華スープ 肉団子の酢豚風 じゃがいもの煮物 さくら漬け	ごはん みそ汁 鶏の南部焼き 白菜の甘酢和え ザーサイ	ごはん すまし汁 ほきの味噌煮 チンゲン菜のソテー つぼ漬け	ごはん みそ汁 豚肉と野菜のうま煮 カリフラワーのごま和え 赤かっぱ漬け	ごはん 中華スープ 卵と海老の春雨炒め ほうれん草の煮浸し パイン缶	
	エネルギー 523 kcal 食塩相当量 2.5 g	474 kcal 2.9 g	466 kcal 3 g	367 kcal 2.8 g	450 kcal 3.1 g	490 kcal 3 g	
1日栄養 価合計	エネルギー 1476 kcal 食塩相当量 9 g	1552 kcal 8.9 g	1499 kcal 8.8 g	1504 kcal 8.1 g	1554 kcal 8.2 g	1501 kcal 8.7 g	

* 都合により献立を変更することがあります。