

献立表



今が旬のトマト。トマトは、生ものですから、できるだけ早く食べたいものです。でも2~3日なら、冷蔵庫へ入れる必要はありません。パッケージのまま常温保存で。サラダなど冷たい料理に使うときは、冷蔵庫へ。少し青いものは、常温においておくと自然に熟してくれます。

※材料の入荷の都合により変更させて頂く場合もございますが、ご了承お願い致します。

	7/15 (日)	7/16 (月)	7/17 (火)	7/18 (水)	7/19 (木)	7/20 (金)	7/21 (土)
朝	鮭雑炊 チーズ入り炒り卵 味噌汁 ヨーグルト	食パン ウィンナーの炒め物 フルーツ寒天 牛乳	たまご雑炊 五目豆の煮物 味噌汁 ヨーグルト	黒糖ミルクパン 野菜のスープ煮 バナナ 牛乳	梅粥 里芋の煮物 味噌汁 ヨーグルト	食パン ほうれん草の炒め物 バナナ 牛乳	季節のジャムパン ポテトサラダ フルーツ寒天 牛乳
エネルギー	449 kcal	580 kcal	399 kcal	494 kcal	382 kcal	534 kcal	505 kcal
たんぱく質	19.7 g	20.1 g	14.8 g	14.8 g	12.4 g	19.7 g	14.5 g
食塩相当量	2.1 g	2.2 g	2.5 g	1.3 g	2.5 g	2.3 g	0.8 g
昼	赤飯 鯖の西京焼き 大豆の煮物 もずくの酢の物	ご飯 ふわふわ卵の えびあんかけ 小松菜の煮浸し 冷汁	ご飯 揚げ鱈の 甘酢あんかけ 里芋のごま味噌かけ キャベツの和え物	ご飯 白身魚の照り焼き 冬瓜の生姜あん 小松菜のとろろかけ	ご飯 豚血 プロッコリーと 豆の炒め物 なめ茸豆腐	麦ご飯 肉豆腐 こんにゃくの 炒め物 小松菜のお浸し	ご飯 鶏肉の ごま漬け焼き はんぺんの煮物 ほうれん草の和え物
エネルギー	454 kcal	567 kcal	552 kcal	409 kcal	575 kcal	543 kcal	466 kcal
たんぱく質	21.6 g	25.3 g	21.1 g	19.2 g	26.0 g	23.6 g	22.9 g
食塩相当量	1.6 g	3.4 g	3.2 g	2.2 g	2.8 g	1.9 g	2.3 g
夕	ご飯 スープ餃子 白滝の炒り煮 しば漬け	ご飯 かれの蒸し焼き 白菜の煮物 いんげんの ごまよごし	ご飯 麻婆茄子 炒り豆腐 もも	ご飯 鶏肉の香味焼き いんげんの炒め物 カリフラワーの サラダ	ご飯 スパニッシュ オムレツ 青梗菜の炒め物 ごぼうサラダ	ご飯 鯖の生姜焼き ピーマンの じゃこ炒め トマトサラダ	ご飯 回鍋肉 大根の煮物 オクラの和え物
エネルギー	490 kcal	418 kcal	560 kcal	523 kcal	565 kcal	491 kcal	551 kcal
たんぱく質	15.3 g	21.9 g	14.5 g	21.1 g	17.8 g	24.1 g	15.8 g
食塩相当量	2.6 g	1.9 g	2.1 g	1.9 g	2.1 g	2.0 g	2.4 g
おやつ	コーヒー 誕生日ケーキ	玄米茶 オレンジケーキ	玄米茶 バナナフルーチェ	玄米茶、ヤクルト スナック菓子	玄米茶 二つのプチシュー	玄米茶 人形焼き	玄米茶、ヤクルト りんごカステラ
エネルギー	120 kcal	91 kcal	99 kcal	97 kcal	59 kcal	79 kcal	100 kcal
合計	エネルギー 1513 kcal たんぱく質 56.6 g 食塩相当量 6.3 g	エネルギー 1656 kcal たんぱく質 67.3 g 食塩相当量 7.5 g	エネルギー 1610 kcal たんぱく質 50.4 g 食塩相当量 7.8 g	エネルギー 1523 kcal たんぱく質 55.1 g 食塩相当量 5.4 g	エネルギー 1581 kcal たんぱく質 56.2 g 食塩相当量 7.4 g	エネルギー 1647 kcal たんぱく質 67.4 g 食塩相当量 6.2 g	エネルギー 1622 kcal たんぱく質 53.2 g 食塩相当量 5.5 g
何の日?	ファミコンの日	虹の日	理学療法の日	海の日	やまなし桃の日	Tシャツの日	自然公園の日