

# 献立表



アイスクリームは冷凍保存しておけば、細菌が減ることはあっても増えることはなく、長期間保存しても品質変化は極めてわずかです。そのため、賞味期限の表示が義務付けられていません。ちなみに、アイスクリームは一度溶けると状態が変化して元には戻りませんので、再冷凍はしないようにしましょう。

※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。

|            | 8/5 (日)   | 8/6 (月)   | 8/7 (火)   | 8/8 (水)   | 8/9 (木)   | 8/10 (金)  | 8/11 (土)  |
|------------|---|---|---|---|---|---|---|
| <b>朝</b>   | かに雑炊<br>野菜炒め<br>味噌汁<br>ヨーグルト                            | 食パン<br>マカロニソテー<br>フルーツ寒天<br>牛乳                          | とり雑炊<br>厚焼きたまご<br>味噌汁<br>ヨーグルト                          | メロンパン<br>ミートボール<br>バナナ<br>牛乳                            | ゆかり粥<br>海老入り炒り卵<br>味噌汁<br>ヨーグルト                         | 食パン<br>オムレツ<br>バナナ<br>牛乳                                | 豆乳クリームパン<br>ハムサラダ<br>フルーツ寒天<br>牛乳                       |
| エネルギー      | 385 kcal  | 562 kcal  | 412 kcal  | 543 kcal  | 397 kcal  | 577 kcal  | 455 kcal  |
| たんぱく質      | 11.1 g  | 19.5 g  | 17.2 g  | 17.6 g  | 16.8 g  | 21.3 g  | 14.2 g  |
| 食塩相当量      | 3.0 g   | 2.3 g   | 2.6 g   | 1.7 g   | 3.4 g   | 2.3 g   | 1.2 g   |
| <b>昼</b>   | ご飯<br>豚肉の卵とし<br>ブロッコリー<br>のサラダ<br>桜大根の漬物                | ご飯<br>ホキの照り焼き<br>炒り豆腐<br>胡瓜の酢の物                         | ご飯<br>豚肉のすき焼き風<br>ジャーマンポテト<br>菜の花のお浸し                   | ご飯<br>鱈の柚子焼き<br>おろし和え<br>玉ねぎの味噌汁                        | ご飯<br>チンジャオロース<br>小松菜の煮浸し<br>ひじきの<br>生姜酢和え              | 麦ご飯<br>かれいの味噌煮<br>キャベツの炒め物<br>もやしの梅和え                   | ご飯<br>牛肉とごぼうの<br>しぐれ煮<br>大根の煮物<br>白菜の胡麻和え               |
| エネルギー      | 673 kcal  | 454 kcal  | 601 kcal  | 361 kcal  | 532 kcal  | 445 kcal  | 477 kcal  |
| たんぱく質      | 23.6 g  | 22.0 g  | 22.6 g  | 21.0 g  | 23.0 g  | 24.0 g  | 18.7 g  |
| 食塩相当量      | 2.3 g   | 2.5 g   | 2.9 g   | 2.7 g   | 2.1 g   | 2.2 g   | 2.1 g   |
| <b>夕</b>   | ご飯<br>たらの梅干し煮<br>冬瓜のくず煮<br>小松菜の<br>ピーナッツ和え              | ご飯<br>鶏肉の胡麻漬け焼き<br>チンゲン菜の<br>炒め物<br>焼き茄子                | ご飯<br>さばの煮付け<br>金平ごぼう<br>金時豆                            | ご飯<br>豚肉の<br>塩こうじ炒め<br>さつま揚げの煮物<br>春雨和え物                | ご飯<br>チキンマスタード焼き<br>ちくわと<br>キャベツの炒め煮<br>西洋なし            | ご飯<br>鶏肉のつくね焼き<br>揚げ茄子の煮浸し<br>白菜の磯香和え                   | ご飯<br>あじの生姜焼き<br>高野豆腐と<br>竹輪の煮物<br>たまご豆腐                |
| エネルギー      | 366 kcal  | 437 kcal  | 518 kcal  | 534 kcal  | 505 kcal  | 558 kcal  | 526 kcal  |
| たんぱく質      | 18.9 g  | 21.1 g  | 21.5 g  | 19.7 g  | 21.2 g  | 15.5 g  | 28.0 g  |
| 食塩相当量      | 2.1 g   | 2.1 g   | 1.5 g   | 1.7 g   | 2.0 g   | 2.1 g   | 2.3 g   |
| <b>おやつ</b> | 玄米茶、ヤクルト<br>ブッセケーキ                                      | 玄米茶<br>今川焼き   | 玄米茶、ヤクルト<br>りんごカステラ                                     | 玄米茶<br>黒ごまおやき   | コーヒー<br>牛乳ケーキ   | 玄米茶<br>すいか  | 玄米茶<br>プリン  |
| エネルギー      | 109 kcal  | 88 kcal   | 100 kcal  | 86 kcal   | 123 kcal  | 15 kcal   | 76 kcal   |
| <b>合計</b>  | エネルギー<br>1533 kcal<br>たんぱく質<br>53.6 g<br>食塩相当量<br>7.4 g | エネルギー<br>1541 kcal<br>たんぱく質<br>62.6 g<br>食塩相当量<br>6.9 g | エネルギー<br>1631 kcal<br>たんぱく質<br>61.3 g<br>食塩相当量<br>7.0 g | エネルギー<br>1524 kcal<br>たんぱく質<br>58.3 g<br>食塩相当量<br>6.1 g | エネルギー<br>1557 kcal<br>たんぱく質<br>61.0 g<br>食塩相当量<br>7.5 g | エネルギー<br>1595 kcal<br>たんぱく質<br>60.8 g<br>食塩相当量<br>6.6 g | エネルギー<br>1534 kcal<br>たんぱく質<br>60.9 g<br>食塩相当量<br>5.6 g |
| 何の日?       | 世界ビールデー   | 広島平和記念日   | 月遅れ七夕   | そろばんの日  | ムーミンの日  | 宿の日   | 山の日   |