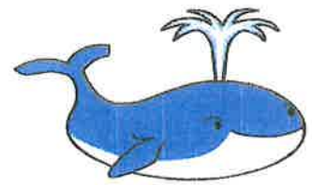
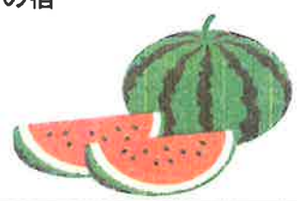
献　立　表

		朝食		昼食		夕食		おやつ		合計
7/13	エネルギー Kcal	ご飯orパン	527.0	ご飯	610.0	ご飯	463.0	ーロシュークリーム	91.0	1691.0
（月）	タンパク g	味噌汁or牛乳	19.2	味噌汁	17.3	味噌汁	28.0		2.4	66.9
		ベーコンソテー		牛肉と長芋の甘辛炒め		キハダマグロのネギマ煮				
		彩りビーンズ和え		茄子の含め煮		昔ながらの赤ウインナー				
		佃煮orジャム＆バター		春菊としらすの和え物		オクラのお浸し				
				パイナップル		漬物				
7/14	エネルギー Kcal	ご飯orパン	457.0	☆中華スペシャル☆	739.0	ご飯	399.0			1595.0
（火）	タンパク g	味噌汁or牛乳	21.8	中華粥	23.2	清汁	18.7			63.7
		あんかけ豆腐		玉子スープ		ホッケの磯焼き				
		水菜のくるみ和え		トンポーロー		いんげんのもろみ炒め				
		漬物orジャム＆バター		生春巻き		香り高菜の和え物				
				手作り杏仁豆腐		佃煮				
7/15	エネルギー Kcal	ご飯orパン	399.0	☆セレクトランチ☆	697.0	ご飯	465.0	薄皮白あんパン	138.0	1699.0
（水）	タンパク g	味噌汁or牛乳	18.7	焼き鯵の冷やし茶漬け	14.8	味噌汁	22.7		3.8	60.0
		海老と野菜の炒め物		＆夏野菜天ぷらor		ムツのくずたたき				
		カリフラワーの梅肉和え		夏野菜ハヤシライス		ふきの甘辛炒め				
		佃煮orジャム＆バター		＆スープ＆ミニコロッケ		青菜の和え物				
				カラフルサラダ		漬物				
				白桃						
7/16	エネルギー Kcal	ご飯orパン	482.0	ご飯	522.0	ご飯	574.0			1578.0
（木）	タンパク g	味噌汁or牛乳	19.4	味噌汁	20.3	味噌汁	20.6			60.3
		目玉焼き		ハガツオの照り焼き		豚肉と白菜の煮物				
		ソフトサラミの粒マスタード和え		卵の花		あさりと野菜の炒め物				
		漬物orジャム＆バター		大根の甘酢漬け		胡瓜の紫蘇和え				
				マンゴー		佃煮				
7/17	エネルギー Kcal	ご飯orパン	391.0	冷やしつけ麺	662.0	ご飯	505.0	焼きプリンタルト	123.0	1681.0
（金）	タンパク g	味噌汁or牛乳	19.6	焼き餃子	21.9	味噌汁	17.6		1.7	60.8
		鱈バーグ		豆苗の中華和え		焼き肉サラダ				
		ゴボウサラダ		グレープフルーツ		ブロッコリーの和風炒め				
		佃煮orジャム＆バター				ワカメと帆立の和え物				
						漬物				
7/18	エネルギー Kcal	ご飯orパン	507.0	ご飯	649.0	ご飯	383.0	雪の宿	80.0	1619.0
（土）	タンパク g	味噌汁or牛乳	21.0	コンソメスープ	18.4	清汁	20.5		0.8	60.7
		ミートボール		ポークソテー		鮭の塩焼き				
		カブの和え物		玉子ロール		蓮根の田舎煮				
		漬物orジャム＆バター		セロリのイタリアン和え		白滝の辛子和え				
				洋梨		佃煮				
7/19	エネルギー Kcal	ご飯orパン	480.0	ご飯	579.0	ご飯	509.0	☆手作りパンケーキ☆	79.0	1647.0
（日）	タンパク g	味噌汁or牛乳	20.2	味噌汁	22.6	味噌汁	22.4		1.7	66.9
		スクランブルエッグ		揚げシイラの和風柑橘ソース		鶏野菜炒め				
		アスパラチーズ和え		もやしの黒コショウ炒め		さつま揚げの煮物				
		佃煮orジャム＆バター		おかひじきの和え物		ほうれん草の土佐和え				
				黄桃		漬物				