

◆今週の献立◆



7月20日 ~ 7月26日

	7月20日(日)	7月21日(月)	7月22日(火)	7月23日(水)	7月24日(木)	7月25日(金)	7月26日(土)
朝食	粥食 果物 飲み物	粥食 半熟風オムレツ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	雑炊 果物 飲み物	粥食 サラダ 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 ソテー ゼリー 飲み物
エネルギー	536kcal	542kcal	484kcal	451kcal	508kcal	489kcal	495kcal
蛋白質	17g	15.4g	13.7g	13.9g	14.4g	13.6g	13.8g
脂質	10.9g	13.2g	8.6g	10.4g	10.4g	8.7g	12.9g
炭水化物	96.5g	93.2g	92.3g	80.6g	94.5g	93.6g	84.2g
食塩相当量	1.1g	0.6g	0.4g	1.1g	0.5g	0.3g	0.6g
昼食	米飯 魚のみぞれソース 付け合わせ(炊き物) ナスとひき肉の炒め 物 味噌汁	米飯 肉団子の酢豚風 焼き茄子 中華風スープ	米飯 肉そば 南瓜の煮物 果物	米飯 ゆで豚のごまだれがけ 付け合わせ(サラダ) きんぴらごぼう 味噌汁	炊き込みご飯 焼き魚 付け合わせ(和え物) 芋と平天の煮物 清汁	米飯 冷し中華 中華和え 果物	米飯 魚の煮付け 付け合わせ(炊き物) 炒り豆腐 味噌汁
エネルギー	575kcal	579kcal	692kcal	676kcal	558kcal	667kcal	656kcal
蛋白質	27.2g	20.8g	23.5g	25.6g	28.4g	23g	24.9g
脂質	11.4g	15.1g	18.1g	21.4g	11.8g	7.8g	22.6g
炭水化物	95.1g	96g	114.2g	98.8g	90.2g	133.6g	93.1g
食塩相当量	3g	1.4g	2.5g	3.1g	3.3g	3.5g	3.1g
夕食	米飯 高野の肉詰め煮 マカロニサラダ 果物	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) 卵とじ煮 サラダ	米飯 魚の塩焼き 付け合わせ(和え物) ミルク煮 ごまよごし	米飯 福袋煮 卵の花 胡瓜のキューちゃん漬 手づくり です！	米飯 焼き肉風 煮物 ナマス	米飯 和風豆腐ハンバーグ キノコソース 付け合わせ(炊き物) 春雨の酢の物 おかか和え	米飯 梅味噌焼き 付け合わせ(サラダ) さつまいものレモン煮 フルーツポンチ
エネルギー	576kcal	497kcal	489kcal	565kcal	580kcal	552kcal	649kcal
蛋白質	19.2g	24.3g	22.7g	19.7g	16.8g	20.1g	21g
脂質	12.2g	9.7g	8.4g	11g	15.4g	9.6g	12.3g
炭水化物	102.7g	80.9g	83.9g	101.2g	97.8g	99.7g	117.2g
食塩相当量	1.8g	2.9g	2.4g	2.8g	2.1g	2g	1.5g

大暑(たいしょ)



大暑は、二十四節気の一つで、一年で最も暑さが厳しくなる頃、快晴が続き気温が上がり続ける時期!!まさに盛夏です。2025年大暑は7月23日頃から8月7日頃までとなります。大暑の時期には、ひまわり🌻や百日紅(サルスベリ)、おしろい花などの夏の花が見ごろを迎えます。

冷やし中華



炊き込みご飯

