

◆今週の献立◆



7月19日 ~ 7月25日

	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	雑炊 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 スープ煮 果物 飲み物	雑炊 ゼリー 飲み物	粥食 中華炒め 果物 飲み物	粥食 ソテー 果物 飲み物	粥食 サラダ ゼリー 飲み物
エネルギー	531kcal	517kcal	514kcal	444kcal	487kcal	512kcal	453kcal
蛋白質	15.9g	15.6g	14.7g	14.1g	13.8g	14.1g	12.4g
脂質	10.6g	11.4g	11.1g	10.4g	9g	11.2g	11.7g
炭水化物	97g	92.9g	93.7g	77.4g	91.9g	93.6g	78.9g
食塩相当量	1.3g	0.7g	1g	1.1g	0.4g	0.6g	0.8g
昼食	米飯 魚のマヨネーズ焼き 付け合わせ(サラダ) 煮物 清汁	米飯 和風おろしハンバーグ 付け合わせ(焼き野菜) 煮浸し 清汁	米飯 冷し中華 そばろあんかけ 果物	米飯 白身魚のフライ 付け合わせ(和え物) 酢の物 味噌汁	米飯 お好み焼き もやしのサラダ 味噌汁	米飯 ビーフシチュー サラダ デザート	米飯 唐揚げ 付け合わせ(サラダ) しらす和え 味噌汁
エネルギー	555kcal	607kcal	721kcal	605kcal	601kcal	631kcal	592kcal
蛋白質	24.8g	26.4g	26.8g	26.3g	24.5g	18.8g	24.8g
脂質	15.5g	17.2g	9.4g	17.1g	13.4g	16.5g	18.1g
炭水化物	83.4g	88.4g	140g	89.7g	98.6g	107.9g	85.7g
食塩相当量	3.4g	1.9g	3.8g	3.1g	3.1g	2.8g	3.3g
夕食	米飯 おでん 中華和え 果物	米飯 魚の味噌漬け 付け合わせ(炊き物) 切り干し大根の煮物 生姜醤油和え	米飯 カニ玉風 アスパラのバター炒め おかか和え	米飯 鶏の治部煮 付け合わせ(炊き物) 辛味炒め 果物	米飯 魚の味噌煮 付け合わせ(炊き物) 小芋の煮物 もずくの酢の物	米飯 ツクネ煮 野菜のコンソメ煮 果物	米飯 魚の塩麴焼き 付け合わせ(和え物) きんぴらごぼう ナムル
エネルギー	548kcal	579kcal	555kcal	501kcal	521kcal	548kcal	565kcal
蛋白質	20.6g	25.1g	20.8g	21.1g	23.3g	18.1g	25g
脂質	9.4g	11.1g	17.2g	5.4g	5.2g	9.9g	13.4g
炭水化物	98.6g	97.4g	82.2g	95g	98g	101.6g	88.7g
食塩相当量	2.2g	2g	2.3g	1.8g	2.3g	2.7g	2.2g

海の日

海の日は、海の恵みに感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う祝日です。日本が海とともに発展してきたことを大切にする祝日です。海の恵みに感謝しながら、魚や海藻などの食材を味わい、海について考えるきっかけの日です。

