

週間献立予定表

実施日:2019年07月01日(月)~平成31年07月06日(土)

7月1日(月)	7月2日(火)	7月3日(水)	7月4日(木)	7月5日(金)	7月6日(土)
※豚アタミナ焼き 豚ロースタミナ焼(120g) キヤハツ 1枚 ※煮物 50g 小判ひろろ(18g) 1ヶ 冷)里芋(SS) 70g 冷)きぬさや 5g ※磯和え 5g 冷)ほうれん草 50g 刻みのり 0.5g ※味噌汁 5g 冷)とうがん乱切 30g 冷)葉大根 5g ※ご飯・漬物 150g ※ご飯 30g つけもの	※親子煮 鶏もも肉(220/240) 160g 玉ねぎ 80g 玉子(M・50g) 1ヶ 三ツ葉 1/20 ※金平 1/4ヶ 薩摩揚げ(60g) 70g 冷)金平ミックス 0.1g だかの爪 40g ※ピーナッツ和え 5g 冷)スナッツ和えの素 1/8 ピーナッツ 150g ※味噌汁 30g 絹豆腐(300g) あさつき ※ご飯・漬物 ※ご飯 150g つけもの 30g	※まぐろほほ肉のカレー まぐろほほ肉 120g キヤハツ 80g 人参 20g カレー粉 1g ※黒酢あんかけ肉団子 4ヶ 黒酢あんかけ肉団子(30g) ※塩昆布和え 50g 冷)フロッコリー 2g 塩昆布 30g ※味噌汁 1/15 冷)とうがん乱切 冷)いわれ菜(60g) ※ご飯・漬物 150g ※ご飯 30g つけもの	※冷やし中華 冷し中華(タレ付) 1玉 ロース/V△(15g) 1枚 きゅうり 20g ちやし 30g クリープエッグ 3g 紅生姜 10g ※シヤンボ餃子 3ヶ シヤンボ上野餃子(30g) サラダ菜(100g) 1/15ヶ ※中華くらげサラダ 10g 切干大根 20g 冷)刻みおくら 20g 中華くらげ 20g ※ご飯 30g つけもの	※みそかつ風 豚ロース切身(120g) 1枚 小麦粉 20g パン粉 30g 玉子(M・50g) 1/2ヶ 田楽みそP(30g) 1P キヤハツ 50g ※煮浸し 80g 白菜 1/4本 焼竹輪(55g) 20g 人参 50g ※しその実和え 10g 冷)チンゲン菜カット 50g 赤しその実漬 10g ※すまし汁 1/6 冷)はんぺん(60g) 1/20 三ツ葉 150g ※ご飯・漬物 30g ※ご飯 30g つけもの	※ビーフシチュー 牛角切肉 70g 玉ねぎ 10g じゃがいも 8g 人参 3g ビーフシチューの素 5g ※サラダ 3g レタス 1/1 かいわれ菜(60g) 1/1 冷)むぎ枝豆 10g 玉子(M・50g) 1/1 レットオニオン 20g ※デザート 1/1 ヨーグルト(500g) 0.1 フルーツミックス(270g) ※ご飯・漬物 15g ※ご飯 30g つけもの
エネルギー 600 kcal 脂質 14.9 g 炭水化物 81.1 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 792 kcal 脂質 30.9 g 炭水化物 80.9 g 食塩相当量 1.9 g	エネルギー 826 kcal 脂質 23.2 g 炭水化物 82.4 g 食塩相当量 4.1 g	エネルギー 1178 kcal 脂質 14.7 g 炭水化物 222.7 g 食塩相当量 6 g	エネルギー 926 kcal 脂質 29.2 g 炭水化物 116.7 g 食塩相当量 3.7 g	エネルギー 951 kcal 脂質 38.7 g 炭水化物 111 g 食塩相当量 6.5 g
合計					