

期間：令和7年7月20日～ 令和7年7月26日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月20日		7月21日		7月22日		7月23日		7月24日		7月25日		7月26日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 					ご飯	ご飯	コッペパン	ご飯		ご飯	食パン			
					納豆	うめびしお	(あん)	ふりかけ		納豆	マーメイド & マーガリッ			
					厚揚げのスタミナ 炒め	じゃが芋とウィンナーの卵炒め	じゃが芋とウィンナーの卵炒め	ホー乱ステーキとキャベツのソテー		チキンときのこのトマト煮	チキンときのこのトマト煮			
					ブロッコリー とベーコンのソテー	ひじきとほうれん草の和え物	ひじきとほうれん草の和え物	わかめとかまぼこの 酢の物		パンプキン とブロッコリーのサラダ	パンプキン とブロッコリーのサラダ			
					野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ	野菜サラダ		野菜サラダ	野菜サラダ			
昼食 					小松菜と玉葱の味噌汁	キャベツともやしの中華スープ	キャベツともやしの中華スープ	豆腐と三つ葉の味噌汁		もやしとチンゲン菜の味噌汁	もやしとチンゲン菜の味噌汁			
					乳酸菌飲料	ヨーグルト	ヨーグルト	乳酸菌飲料		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料			
					702 kcal	637 kcal	709 kcal	583 kcal		801 kcal	758 kcal			
					26.7g	19.1g	22.3g	20.8g		28.0g	24.2g			
					19.7g	16.5g	35.8g	10.2g		25.9g	33.2g			
夕食 					105.9g	106.6g	77.1g	102.9g		114.8g	90.3g			
					3.0g	4.9g	5.5g	4.5g		3.2g	4.4g			
					中華飯	冷やし混ぜそば		ご飯		ビーフカレー				
					春巻き	小松菜とベーコンのソテー		タンドリーチキン & 二層メンチカツ		スロー & マカロニサラダ				
					チンゲン菜ともやしのお 浸し	まんぞく コロケ		スロー		白菜ときくらげの 中華スープ				
夕食 					かき玉スープ	牛乳		春雨中華 サラダ		牛乳				
					牛乳	牛乳		玉葱と庄内麩の味噌汁						
					752 kcal	983 kcal		1054 kcal		941 kcal				
					28.5g	43.9g		34.9g		24.1g				
					21.6g	50.0g		40.4g		42.3g				
夕食 					112.1g	87.4g		135.4g		120.2g				
					5.8g	4.0g		4.0g		3.5g				
			ご飯		ご飯	ご飯		ご飯						
			豚肉のちゃんちゃん 焼		鶏竜田の南蛮漬 け	さばの焼肉だれ焼き		ゴーヤチャンプル						
			スナップエンドウのハニーマスタード 和え		春菊と人参のごま和え	青梗菜と帆立のペッパーソテー		白菜のコンソメ 煮						
夕食 			じゃが芋の磯辺和え		切干大根 の明太和え	うまい菜と人参のごま和え		ごぼう サラダ						
			大根と油揚げの味噌汁		白菜と椎茸の味噌汁	ほうれん草と油揚げの味噌汁		玉葱とわかめの 味噌汁						
			808 kcal		846 kcal	722 kcal		859 kcal						
			35.6g		26.5g	30.5g		36.3g						
			14.5g		24.4g	18.4g		28.3g						
夕食 			135.9g		131.5g	106.9g		113.6g						
			5.8g		4.8g	3.5g		5.3g						