

期間：令和7年7月6日～ 令和7年7月12日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土	
	7月6日		7月7日		7月8日		7月9日		7月10日		7月11日		7月12日	
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B
朝食 					ご飯 納豆 チキンオムレツ スナップエンドウのツナマヨ和え 野菜サラダ キャベツとえのきの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 たいみそ ウイナーとキャベツのチキンプ炒め ブロッコリーの卵サラダ 野菜サラダ わかめと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	コッペパン (ブルーベリー) ウイナーとキャベツのチキンプ炒め ブロッコリーの卵サラダ 野菜サラダ わかめと玉葱の味噌汁 ヨーグルト	ご飯 ふりかけ さんまの生姜煮 春雨サラダ 野菜サラダ ほうれん草と油揚げの味噌汁 乳酸菌飲料	ご飯 納豆 にんにくの芽と厚揚げ塩炒め 小松菜とえのきのこま和え 野菜サラダ キャベツと長葱の味噌汁 乳酸菌飲料	食パン ブルーベリー&マカリ にんにくの芽と厚揚げ塩炒め 小松菜とえのきのこま和え 野菜サラダ キャベツと長葱の味噌汁 乳酸菌飲料				
エネルギー					680 kcal	646 kcal	718 kcal	622 kcal	694 kcal	591 kcal				
たんぱく質					22.0g	20.7g	23.1g	18.1g	32.2g	28.7g				
脂質					17.7g	15.6g	35.6g	15.2g	16.9g	20.8g				
炭水化物					108.9g	108.1g	79.2g	104.8g	105.3g	74.2g				
食塩相当量					3.0g	3.5g	4.5g	3.2g	3.6g	4.5g				
昼食 					キムチ冷やし中華 チキンナゲット ほうれん草ともやしのおかか和え 牛乳	ご飯 メンチカツ & 唐揚げ スロー & マカロニサラダ もずくとおくらの酢の物 白菜と人参のスープ 牛乳	チキントマトスパゲティ 水菜と大根の和風シーザーサラダ 牛乳 フルーツミックス	タコライス 白菜のゆかり和え わかめと玉葱の冷奴 ワンタンスープ 牛乳						
エネルギー					702 kcal	1100 kcal	757 kcal	815 kcal						
たんぱく質					32.6g	32.8g	28.5g	30.8g						
脂質					25.2g	48.0g	25.5g	28.5g						
炭水化物					85.6g	135.1g	103.0g	108.5g						
食塩相当量					5.1g	3.9g	3.1g	5.1g						
夕食 			ご飯 ホーワリターオコソパ ヲパーソス スロー 揚げ茄子れんこん南蛮 白菜と油揚げの味噌汁	ご飯 麻婆豆腐 キャベツと胡瓜のなめ茸和え じゃが芋とツナの煮物 小松菜ときくらげの中華スープ	ご飯 豚肉の細切り炒め 春菊のピーナツ和え 茄子の生姜醤油 豆腐と長葱の清まし汁	ご飯 和風きのこハンバーグ スロー いんげんと油揚げの甘辛煮 もやしと絹さやの味噌汁								
エネルギー			839 kcal	798 kcal	821 kcal	767 kcal								
たんぱく質			29.9g	31.4g	23.7g	24.7g								
脂質			28.8g	22.8g	32.6g	20.3g								
炭水化物			115.8g	118.1g	112.0g	121.7g								
食塩相当量			3.1g	4.4g	5.2g	3.5g								

期間：令和7年7月13日～ 令和7年7月19日

選択食週間予定献立表

	日		月		火		水		木		金		土			
	7月13日		7月14日		7月15日		7月16日		7月17日		7月18日		7月19日			
	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B	A	B		
<b>朝食</b> 			ご飯	食パン	ご飯	ご飯	ご飯	コッパン	ご飯							
			ふりかけ	リゾット&マカリ	納豆	のり佃煮	（黒糖）			ふりかけ						
			豆腐チャンプル	豆腐チャンプル	ベーコンと野菜のソテー	肉じゃが	肉じゃが			ミートボール &かに卵焼						
			5品目の胡麻和え	5品目の胡麻和え	小松菜と油揚げの生姜和え	キャベツと海藻のごまドレ和え	キャベツと海藻のごまドレ和え			アスパラとコーンのマヨ和え						
			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						
		もやしとブロッコリーの味噌汁	もやしとブロッコリーの味噌汁	わかめと絹さやの味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁	ごぼうと油揚げの味噌汁			小松菜と豆腐の味噌汁							
		乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	乳酸菌飲料	ジョア	ジョア			乳酸菌飲料							
エネルギー			713 kcal	718 kcal	662 kcal	709 kcal	679 kcal	669 kcal								
たんぱく質			25.4g	25.9g	20.7g	27.8g	30.6g	23.1g								
脂質			20.0g	29.6g	17.1g	11.2g	19.4g	13.7g								
炭水化物			110.0g	88.2g	108.3g	127.6g	98.7g	114.6g								
食塩相当量			3.0g	4.0g	4.0g	5.0g	5.7g	3.5g								
<b>昼食</b> 			ご飯	親子丼	ご飯	鶏汐うどん	ご飯	照りチーズチキン								
			チキンカツ 甘酢おろしソース	ほうれん草とえのきの和え物		野菜肉巻きフライ		大根きんぴら								
			スロー	大根とキャベツの味噌汁		わかめと胡瓜の酢味噌和え		スロー								
			ビーフンと野菜の炒め	牛乳		牛乳		高野豆腐と長葱の味噌汁								
			ほうれん草とえのきのスープ	メロン				牛乳								
エネルギー			987 kcal	770 kcal	613 kcal	933 kcal										
たんぱく質			38.8g	33.3g	26.6g	42.2g										
脂質			31.0g	23.3g	18.8g	31.5g										
炭水化物			139.1g	106.0g	84.2g	118.1g										
食塩相当量			3.2g	5.1g	8.2g	4.2g										
<b>夕食</b> 			ご飯	ご飯	ご飯	ご飯										
			塩ちゃんこ	豚肉と野菜のチャプチェ	豆腐ハンバーグ 野菜あんかけ	グリルチキン										
			ブロッコリーのごま和え	切干大根とナムル風サラダ	焼売	さつま芋の塩バターキャラメル										
			パンネサラダ	白菜のコンソメ煮	スナックエンドウとベーコンの炒め物	ごぼうサラダ										
			さつま芋と水菜の味噌汁	玉葱と庄内麩の味噌汁	キャベツとしめじの味噌汁	白菜と厚揚げの味噌汁										
エネルギー	832 kcal		896 kcal		772 kcal		902 kcal									
たんぱく質	29.2g		26.4g		28.7g		32.0g									
脂質	21.2g		29.3g		18.6g		31.2g									
炭水化物	137.8g		137.0g		125.1g		121.8g									
食塩相当量	5.0g		7.1g		5.6g		4.1g									