

通所献立表

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日		
2日	御飯 チキン南蛮 五目煮豆		3日	カツ丼 漬物 白和え		4日	御飯 さばの味噌煮 かぶとつみれの煮物		5日	御飯 銀だらの照り焼き 高野豆腐の炊き合わせ		6日	☆たなばた☆ 涼風そうめん	
エネルギー	696	Kcal	エネルギー	696	Kcal	エネルギー	691	Kcal	エネルギー	577	Kcal	エネルギー	640	Kcal
タンパク	31.7	g	タンパク	24.5	g	タンパク	30.1	g	タンパク	21.8	g	タンパク	22.1	g
脂質	21.8	g	脂質	22.8	g	脂質	21.6	g	脂質	17.3	g	脂質	7.8	g
塩分	2.8	g	塩分	2.9	g	塩分	3.0	g	塩分	2.6	g	塩分	2.5	g
おやつ 林檎ゼリー			おやつ 豆乳マンゴープリン			おやつ 葛餅			おやつ いちごムース			おやつ セタおやつ		
90 Kcal			102 Kcal			98 Kcal			181 Kcal			149 Kcal		
9日	御飯 豚肉の生姜焼き 根菜の煮物		10日	御飯 鶏肉の粒マスタード焼き きのこマカロニのソテー		11日	夏野菜カレー 香の物 彩りサラダ		12日	御飯 鮭の柚庵焼き 筑前煮		13日	御飯 マーボー豆腐 青梗菜とイカの中中華炒め	
エネルギー	630	Kcal	エネルギー	633	Kcal	エネルギー	640	Kcal	エネルギー	598	Kcal	エネルギー	603	Kcal
タンパク	28.7	g	タンパク	25.1	g	タンパク	15.6	g	タンパク	31.6	g	タンパク	27.8	g
脂質	17.6	g	脂質	18.4	g	脂質	19.9	g	脂質	15.8	g	脂質	14.2	g
塩分	2.8	g	塩分	2.6	g	塩分	2.7	g	塩分	2.6	g	塩分	2.9	g
おやつ じゃがいも			おやつ オレンジケーキ			おやつ わらびもち			おやつ 林檎と栗のケーキ			おやつ 柚子レアチーズ		
135 Kcal			150 Kcal			131 Kcal			196 Kcal			181 Kcal		
16日	御飯 かれいの煮付け 切り干し大根の炒め煮		17日	御飯 鱈の南蛮漬け 里芋の含め煮		18日	枝豆御飯 夏野菜の天ぷら 冬瓜のかにあんかけ		19日	冷しきつねうどん じゃが芋の煮物		20日	☆土用の丑☆ うな穴丼	
エネルギー	499	Kcal	エネルギー	576	Kcal	エネルギー	509	Kcal	エネルギー	579	Kcal	エネルギー	574	Kcal
タンパク	16.6	g	タンパク	22.2	g	タンパク	16.9	g	タンパク	14.4	g	タンパク	23.1	g
脂質	9.9	g	脂質	14.3	g	脂質	9.9	g	脂質	8.0	g	脂質	19.7	g
塩分	2.8	g	塩分	2.6	g	塩分	2.8	g	塩分	2.9	g	塩分	2.7	g
おやつ 抹茶ケーキ			おやつ キャラメルムース			おやつ チョコブラウニー			おやつ スイートポテト			おやつ ティラミス		
280 Kcal			166 Kcal			280 Kcal			179 Kcal			220 Kcal		
23日	御飯 スパニッシュオムレツ 蟹と花野菜の旨煮		24日	☆沖縄県郷土料理☆ ソーキそば風 ゴーヤチャンプル		25日	御飯 揚げ鳥のおろしがけ きんぴらごぼう		26日	御飯 鶏肉のラビゴットソース ふきと油揚げの煮物		27日	御飯 鰯の西京焼き 鶏肉と里芋の煮物	
エネルギー	601	Kcal	エネルギー	615	Kcal	エネルギー	698	Kcal	エネルギー	594	Kcal	エネルギー	574	Kcal
タンパク	19.5	g	タンパク	21.6	g	タンパク	23.4	g	タンパク	27.3	g	タンパク	29.0	g
脂質	20.2	g	脂質	27.2	g	脂質	24.4	g	脂質	17.0	g	脂質	10.6	g
塩分	2.8	g	塩分	2.6	g	塩分	2.7	g	塩分	2.2	g	塩分	2.7	g
おやつ 豆乳レアケーキ			おやつ 栗蒸し羊羹			おやつ ぶどうゼリー			おやつ カステラのプディング			おやつ 抹茶パフェ		
198 Kcal			169 Kcal			73 Kcal			192 Kcal			179 Kcal		
30日	御飯 とろ鱈の塩焼き 肉じゃが		31日	御飯 鶏肉のごまだれ焼き 茄子の味噌炒め		 <p>7月は旧暦で「文月(ふみづき)」と呼ばれます。文月の由来は7月7日のセタに詩歌を献じたい書物を夜風に曝す風習があるからというのが定説となっております。20日にはうな穴丼、24日には沖縄県郷土料理をご用意しております。皆様お楽しみに！</p>								
エネルギー	568	Kcal	エネルギー	629	Kcal									
タンパク	30.3	g	タンパク	24.2	g									
脂質	13.4	g	脂質	22.3	g									
塩分	2.8	g	塩分	2.5	g									
おやつ パナナケーキ			おやつ ブルーベリーパフェ											
230 Kcal			136 Kcal											

※材料等によりメニューが変更する事がありますのでご了承下さい。