



		月		火		水		木		金	
日付	総エネルギー量 (kcal)			1	748	2	808	3	736	4	623
献立				カリカリ豚とトマト 炒め 小鉢 ごはん 汁物		チキンソテー 小鉢 ごはん 汁物		豚の生姜焼き定食		スパゲッティ サラダ スープ	
栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量			24.0g 36.6g 86.2g 4.1g		34.1g 45.1g 72.3g 4.0g		29.6g 26.5g 95.5g 5.9g		25.3g 20.2g 102.7g 8.9g	
日付	総エネルギー量 (kcal)	7	590	8	772	9	461	10	660	11	862
献立		豆腐ハンバーグ定食		イカメンチ 小鉢 ごはん 汁物		キャベツの肉巻き 小鉢 ごはん 汁物		お魚定食		唐揚げ定食	
栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量	25.5g 22.6g 76.0g 5.9g		22.6g 27.3g 115.7g 7.5g		12.6g 12.7g 77.3g 2.5g		27.8g 18.4g 101.2g 6.6g		32.2g 42.0g 94.6g 5.3g	
日付	総エネルギー量 (kcal)	14	439	15	651	16	516	17	489	18	740
献立		<チャレンジデー> 大根と豚肉のロール煮 小鉢 ごはん 汁物		あじの混ぜ寿司 小鉢 汁物		天ぷら定食		豆腐のひき肉のせ サラダ ごはん 汁物		肉巻きなすのマス タードソース 小鉢 ごはん 汁物	
栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量	22.4g 32.2g 87.6g 3.2g		31.4g 11.1g 113.5g 3.4g		14.4g 13.9g 91.0g 2.1g		26.0g 13.8g 69.9g 1.8g		10.4g 12.5g 75.3g 1.8g	
日付	総エネルギー量 (kcal)	21		22	729	23	656	24	349	25	806
献立		海の日		カレーライス サラダ スープ		豚ひき肉の重ね蒸 し 小鉢 ごはん 汁物		炊き込みご飯 小鉢 汁物		コロッケ定食	
栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量			19.6g 23.7g 118.6g 4.8g		28.8g 26.0g 82.8g 4.5g		11.4g 2.7g 72.2g 3.8g		20.5g 29.1g 126.0g 5.2g	
日付	総エネルギー量 (kcal)	28	721	29	525	30	740	31	645		
献立		麻婆豆腐 小鉢 ごはん 汁物		野菜炒め定食		なすとトマトのカレ ー風味 小鉢 ごはん 汁物		チキンカツ梅ソース 小鉢 ごはん 汁物			
栄養価	タンパク質 脂質 炭水化物 食塩相当量	30.7g 30.8g 86.5g 8.1g		11.3g 12.1g 101.1g 4.1g		12.4g 24.9g 124.7g 3.5g		34.6g 22.6g 81.7g 5.7g			



<ひとくちメモ>

7/14(月)はみんなで作ろうチャレンジデーです。今回は「大根と豚肉のロール煮」を作ります。
参加希望の方は、スタッフまでお申し出ください！(申込〆切:7/10(木) 定員:3名)

※食材の仕入れ状況により、献立の内容を変更する場合があります。ご理解の程、よろしくお願いいたします。