予定献立表

このみ園

	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日	7月27日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）	ごはん（麦）
	にんじんシリシリ	ハムと野菜の炒り卵	じゃがいもと平天の煮物	ほうれん草とウインナーのソテー	ひじきの炒め煮	ピーマンとちくわのソテー	豚肉と糸昆布の煮物
	味付納豆	味付けのり	たくあん漬け	ふりかけ	白菜漬け	しば漬け	ふりかけ
	みそ汁（さといも）	みそ汁（白菜）	みそ汁（キャベツ）	みそ汁（豆腐・玉ねぎ）	みそ汁（さつまいも）	みそ汁（大根）	みそ汁（白菜・麩）
昼	ごはん（麦）	わかめご飯	天丼	ごはん（麦）	ごはん（麦）	変わりおにぎり	コーンブレッド
	赤魚の西京焼き	カレイの煮付け	たたき胡瓜の和え物	鶏肉のおろし煮	魚のフライ	ちゃんぽん	夏野菜のパスタ
	じゃがいものそぼろ煮	ゴーヤチャンプルー	小松菜の煮物	夏野菜のサラダ	きゅうりの中華風サラダ	かぼちゃサラダ	スペイン風オムレツ
	もやしと焼き豚の和え物	カニフレークサラダ	バナナ	ビーフン炒め	牛肉とごぼうの煮物	ぶどうゼリー	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
ゆう夕	ごはん	ごはん	ごはん	うな玉丼	ミートソーススパゲティ/クリームスパゲティ	ごはん	ごはん
	麻婆豆腐	ハンバーグ	豚肉の塩麹焼き	きゅうりとカニカマの酢の物	白菜と豚肉の煮物	回鍋肉	冷しゃぶ
	白菜とワカメのごまナムル	ジャーマンポテト	春雨サラダ	大根のそぼろ煮	ひじきサラダ	オクラのおかか和え	卯の花サラダ
	春巻き	ほうれん草のごま和え	きぬさやの卵とじ	豆腐のうすくず汁	ソーダフロート風ゼリー	なすの煮物	小松菜の炒め物
	春雨スープ	豆腐スープ	肉入り夏野菜の中華スープ			トマトスープ	はんぺんとわかめのすまし汁
おやつ	ヨーグルト	デザートムース	プリン	ソフール	いちごクリームどら焼き	ミニエクレア	スイカ
	キウイ	りんごジュース	乳酸菌飲料	アップルパイ	ジョア	飲むヨーグルト	お菓子
熱量	2,057 kcal	1,973 kcal	2,014 kcal	2,086 kcal	2,097 kcal/2,085 kcal	1,846 kcal	1,998 kcal
蛋白	87.7 g	90.3 g	82.6 g	93.9 g	87.0 g/86.6 g	78.1 g	81.1 g
					選択メニュー（夕）		