

栄 養 月 報

2021年7月1日 ～ 2021年7月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 乳児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定												
					エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	ナトリウム mg	カルシウム mg	カリウム mg	鉄 mg	レチノール活性 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
穀類	米	780.0	39.0	34.0	133	2.4	0.4	0	2	35	0.3	0	0.03	0.01	0	0.2	0.0
	パン類	40.0	2.0	7.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	めん類	69.0	3.5	12.0	5	0.2	0.0	5	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	その他の穀類	124.7	6.2	6.5	23	0.6	0.4	16	2	9	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0
いも類	芋類	57.1	2.9	12.0	2	0.1	0.0	0	0	11	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0
	いも類加工品	18.4	0.9	1.5	3	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
砂糖及び甘味類		67.2	3.4	4.5	13	0.0	0.0	0	1	4	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
豆類	大豆製品	99.7	5.0	6.0	5	0.5	0.4	1	6	6	0.1	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	大豆、その他の豆類	5.3	0.3	2.5	1	0.1	0.1	0	0	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
種実類		1.6	0.1	0.6	1	0.0	0.0	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
野菜類	緑黄色野菜	554.3	27.7	25.0	8	0.5	0.0	21	19	78	0.2	114	0.01	0.03	8	0.7	0.0
	その他の野菜類	789.6	39.5	35.0	12	0.5	0.1	1	9	70	0.1	1	0.01	0.01	6	0.8	0.0
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
果実類	果実類	130.0	6.5	20.0	5	0.1	0.0	0	0	17	0.0	2	0.00	0.00	1	0.1	0.0
	果実加工品	153.8	7.7	3.5	5	0.0	0.0	0	1	9	0.0	1	0.00	0.00	1	0.1	0.0
きのこ類		5.0	0.3	3.0	0	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
藻類	藻類	6.2	0.3	0.5	1	0.1	0.0	10	2	9	0.0	3	0.00	0.00	0	0.2	0.0
魚介類	魚介類（生）	160.0	8.0	10.0	10	1.5	0.5	11	1	29	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0
	干物、塩蔵、缶詰	14.5	0.7	2.5	2	0.2	0.1	4	0	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	練製品	11.3	0.6	0.5	1	0.1	0.0	5	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
肉類	肉類（生）	443.2	22.2	13.0	41	4.1	2.5	12	1	68	0.3	4	0.06	0.05	0	0.0	0.0
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
卵類		74.1	3.7	5.5	6	0.4	0.4	8	2	5	0.1	7	0.00	0.01	0	0.0	0.0
乳類	牛乳	3470.7	173.5	160.0	106	5.7	6.6	71	191	260	0.0	66	0.07	0.26	2	0.0	0.2
	乳製品	8.0	0.4	20.0	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
油脂類	植物性	46.4	2.3	1.5	17	0.0	1.8	15	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	動物性	10.0	0.5	0.5	4	0.0	0.4	0	0	0	0.0	4	0.00	0.00	0	0.0	0.0
調味料類	食塩	0.3	0.0	0.2	0	0.0	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
	醤油	43.7	2.2	2.0	1	0.2	0.0	127	0	8	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
	味噌	41.2	2.1	2.0	4	0.3	0.1	102	2	8	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3
	その他の調味料	62.1	3.1	4.5	8	0.1	0.3	118	4	9	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.3
その他	その他	795.2	39.8	25.0	37	0.7	1.4	47	11	33	0.5	0	0.01	0.01	1	0.1	0.1
	その他 1	446.0	22.3	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
合 計					462	18.6	15.7	588	256	679	1.8	204	0.21	0.40	20	2.6	1.2
基 準 値					460	19.1	12.8	591	210	0	2.3	185	0.25	0.27	20	0.0	1.5
充 足 率					100.43	97.38	122.66	99.49	121.90	—	78.26	110.27	84.00	148.15	100.00	—	80.00

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質
168 kcal	141 kcal	74 kcal	12.3 g	10.4 g

穀類エネルギー比		脂質エネルギー比		炭水化物エネルギー比		動物性蛋白質比		動物性脂質比		P／S比		S：M：P	
$\frac{168}{462} \times 100 = 36.4\%$		$\frac{15.7 \times 9}{462} \times 100 = 30.6\%$		$100 - 30.6 - \left(\frac{18.6 \times 4}{462} \times 100 \right) = 53.3\%$		$\frac{12.3}{18.6} \times 100 = 66.1\%$		$\frac{10.4}{15.7} \times 100 = 66.2\%$		$\frac{1.92}{6.25} = 0.31$		$6.25：4.55：1.92 = 3：2.2：0.9$	

栄 養 月 報

2021年7月1日 ~ 2021年7月31日 (美木多いっちゃん保育園 , 幼児)

食 品 群 名		総給与量 g	平均 給与量 g	食品構成 g	栄 養 価 算 定													
					エネルギー	蛋白質	脂質	ナトリウム	カルシウム	カリウム	鉄	レチノール活性	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩	
					kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g	
穀類	米	978.0	48.9	42.0	167	3.0	0.5	1	3	44	0.4	0	0.04	0.01	0	0.3	0.0	
	パン類	40.0	2.0	12.0	7	0.2	0.2	8	1	2	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	めん類	91.7	4.6	16.0	7	0.2	0.0	6	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	その他の穀類	158.1	7.9	8.5	30	0.8	0.5	21	3	11	0.1	0	0.01	0.00	0	0.2	0.0	
いも類	芋類	87.9	4.4	15.0	3	0.1	0.0	0	0	17	0.0	0	0.00	0.00	1	0.2	0.0	
	いも類加工品	23.3	1.2	2.0	4	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
砂糖及び甘味類		87.6	4.4	5.5	16	0.0	0.0	0	1	5	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
豆類	大豆製品	126.0	6.3	7.5	7	0.6	0.5	2	8	8	0.1	0	0.01	0.00	0	0.1	0.0	
	大豆、その他の豆類	7.0	0.4	3.0	2	0.1	0.1	0	1	7	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.0	
種実類		2.0	0.1	1.0	1	0.0	0.1	0	1	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
野菜類	緑黄色野菜	684.2	34.2	30.0	10	0.6	0.0	24	23	94	0.3	139	0.02	0.03	10	1.0	0.0	
	その他の野菜類	997.5	49.9	45.0	16	0.7	0.1	2	11	89	0.1	1	0.02	0.01	7	1.0	0.0	
	野菜漬物	0.0	0.0	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
果実類	果実類	62.5	3.1	20.0	1	0.0	0.0	0	0	4	0.0	2	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	果実加工品	193.0	9.7	4.0	7	0.1	0.0	0	1	12	0.0	1	0.01	0.00	2	0.1	0.0	
きのこ類		6.0	0.3	3.5	0	0.0	0.0	0	0	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
藻類	藻類	11.6	0.6	0.5	1	0.1	0.0	23	4	14	0.0	4	0.00	0.00	0	0.3	0.0	
魚介類	魚介類（生）	160.0	8.0	10.0	10	1.5	0.5	11	1	29	0.0	2	0.01	0.02	0	0.0	0.0	
	干物、塩蔵、缶詰	17.4	0.9	2.0	2	0.3	0.1	5	1	3	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	練製品	14.0	0.7	0.5	1	0.1	0.0	6	1	1	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
肉類	肉類（生）	585.5	29.3	15.0	54	5.4	3.4	16	2	89	0.3	5	0.08	0.06	1	0.0	0.0	
	肉加工品	0.0	0.0	1.5	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
卵類		93.0	4.7	10.0	7	0.6	0.5	10	2	6	0.1	9	0.00	0.02	0	0.0	0.0	
乳類	牛乳	2340.0	117.0	100.0	72	3.9	4.4	48	129	176	0.0	44	0.05	0.18	2	0.0	0.2	
	乳製品	10.0	0.5	20.0	1	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
油脂類	植物性	62.6	3.1	2.0	22	0.0	2.5	19	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.1	
	動物性	13.0	0.7	1.0	5	0.0	0.5	0	0	0	0.0	5	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
調味料類	食塩	0.3	0.0	0.5	0	0.0	0.0	7	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
	醤油	58.3	2.9	3.8	2	0.2	0.0	171	1	11	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.4	
	味噌	50.0	2.5	3.2	5	0.3	0.1	123	3	10	0.1	0	0.00	0.00	0	0.1	0.3	
	その他の調味料	79.7	4.0	7.0	10	0.2	0.4	148	6	13	0.0	0	0.00	0.00	0	0.1	0.4	
その他	その他	1112.0	55.6	30.0	43	0.9	1.6	57	13	45	0.8	1	0.01	0.02	2	0.2	0.1	
	その他 1	552.3	27.6	—	0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0	
合 計					513	19.9	16.0	708	216	691	2.3	213	0.26	0.35	25	3.7	1.5	
基 準 値					511	21.0	14.2	551	231	0	2.2	189	0.28	0.32	20	3.2	1.4	
充 足 率					100.39	94.76	112.68	128.49	93.51	—	104.55	112.70	92.86	109.38	125.00	115.63	107.14	

穀類エネルギー	脂質エネルギー	蛋白質エネルギー	動物性蛋白質	動物性脂質			
210 kcal	144 kcal	80 kcal	12.2 g	9.3 g			
穀類エネルギー比		脂質エネルギー比	炭水化物エネルギー比	動物性蛋白質比	動物性脂質比	P／S比	S：M：P
$\frac{210}{513} \times 100 = 40.9\%$		$\frac{16.0 \times 9}{513} \times 100 = 28.1\%$	$100 - 28.1 - (\frac{19.9 \times 4}{513} \times 100) = 56.4\%$	$\frac{12.2}{19.9} \times 100 = 61.3\%$	$\frac{9.3}{16.0} \times 100 = 58.1\%$	$\frac{2.37}{5.58} = 0.42$	5.58：5.03：2.37＝ 3：2.7：1.3

献立予定(実施)表

(2021年 7月 1日～2021年 7月 4日)

7月 1日 (木)	7月 2日 (金)	7月 3日 (土)	7月 4日 (日)			
E 426kcal 蛋白 17.2g 脂質 12.4g 炭水 65.2g 食繊 3.0g 食塩 1.2g	E 380kcal 蛋白 15.1g 脂質 10.5g 炭水 57.9g 食繊 3.3g 食塩 1.0g	E 363kcal 蛋白 14.6g 脂質 13.4g 炭水 49.5g 食繊 1.5g 食塩 1.8g				
朝食	朝食	朝食	朝食			
■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベビー たべっこベビー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚				
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 40.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 20.0g 玉ねぎ 20.0g キャベツ 30.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■大根のゆかり和え 大根 36.0g 人参 5.0g しその香 0.9g ■わかめのすまし汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.2g マーマレード 5.4g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■アスパラのごま和え アスパラ 27.0g 人参 5.0g コーン 2.5g ごまだれ 3.0g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 10.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■焼きそば 焼きそば 1/2玉 豚肉 20.0g キャベツ 16.0g 玉ねぎ 16.0g 人参 5.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 8.0g お好みソース 8.0g 濃口しょうゆ 適量 塩 適量 粉かつお 適量 青のり 適量 ■中華スープ 椎茸 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 1/4玉				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 16.0g 上白糖 1.0g きな粉 4.0g 牛乳 16.0g	■お茶 ほうじ茶（浸出液） 100.0g ■カルピス寒天 寒天 0.5g 水 37.0g カルピス 8.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚 ■ビスコ ビスコ 1枚				

乳児

献立予定(実施)表

(2021年 7月 5日～2021年 7月11日)

7月 5日 (月)	7月 6日 (火)	7月 7日 (水)	7月 8日 (木)	7月 9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
E 439kcal 蛋白 19.7g 脂質 14.5g 炭水 60.6g 食繊 2.1g 食塩 1.3g	E 436kcal 蛋白 20.9g 脂質 14.1g 炭水 59.5g 食繊 2.3g 食塩 1.3g	E 367kcal 蛋白 12.5g 脂質 7.1g 炭水 65.2g 食繊 2.1g 食塩 0.9g	E 465kcal 蛋白 18.3g 脂質 17.6g 炭水 61.4g 食繊 2.6g 食塩 1.2g	E 465kcal 蛋白 23.8g 脂質 12.4g 炭水 68.9g 食繊 3.7g 食塩 1.3g	E 225kcal 蛋白 7.7g 脂質 12.7g 炭水 22.7g 食繊 g 食塩 0.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 5.0g 玉ねぎ 5.0g パセリ 1.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■カラフルサラダ ブロッコリー 22.0g パプリカ(赤) 3.6g パプリカ(黄) 3.6g 和風ドレッシング 3.0g ■オニオンスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 12.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 40.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 17.5g 木綿豆腐 22.0g 豚肉 30.0g もやし 10.0g 玉ねぎ 12.0g にら 5.0g 人参 5.4g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 2.0g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■白菜の和え物 白菜 39.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■散らし寿司 米 50.0g 酢 3.0g 三温糖 3.0g 塩 適量 きゅうり 6.0g 錦糸玉子 20.0g かにかま 6.2g 桜でんぶ 1.0g のり 1.0g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 25.0g 人参 5.0g 粉かつお 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ■セタそうめん汁 そうめん 4.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 2枚 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 2.0g 酒 0.5g 塩 適量 上白糖 0.3g ごま油 0.5g なたね油 2.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■もやしのナムル もやし 35.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g 塩 適量 ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 12.0g 人参 4.0g もやし 4.0g 味噌 4.0g	■牛丼 米 50.0g 牛肉 43.2g 玉ねぎ 43.2g 人参 6.0g ねぎ 1.8g 濃口しょうゆ 1.2g うす口しょうゆ 1.2g みりん 2.1g 上白糖 1.6g ■小松菜のツナ和え 小松菜 30.0g ツナ 5.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 5.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ホットケーキ ホットケーキミックス 13.0g 鶏卵 3.0g 牛乳 10.0g メープルシロップ 2.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■杏仁豆腐 パイナップル 15.2g 黄桃缶 16.1g 杏仁豆腐 13.3g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■すいか すいか 50.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■オレンジ寒天 寒天 0.4g 水 12.0g オレンジジュース 40.0g 上白糖 3.5g ■味しらべ 味しらべ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■とうもろこし とうもろこし 1/4本 塩 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■源氏パイ 源氏パイ 1枚	

献立予定(実施)表

(2021年 7月12日～2021年 7月18日)

7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
E 531kcal 蛋白 22.0g 脂質 21.3g 炭水 64.9g 食繊 2.7g 食塩 1.3g	E 310kcal 蛋白 8.7g 脂質 7.8g 炭水 53.4g 食繊 1.2g 食塩 1.3g	E 429kcal 蛋白 12.7g 脂質 13.8g 炭水 65.5g 食繊 3.6g 食塩 1.7g	E 419kcal 蛋白 15.4g 脂質 15.4g 炭水 57.6g 食繊 2.0g 食塩 1.3g	E 593kcal 蛋白 22.6g 脂質 23.8g 炭水 74.8g 食繊 2.2g 食塩 1.8g	E 351kcal 蛋白 14.1g 脂質 12.6g 炭水 48.6g 食繊 1.6g 食塩 1.1g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚		■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 40.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 0.8g 上白糖 1.2g みりん 0.6g 白味噌 2.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■金平ごぼう ごぼう 25.0g 人参 5.0g 揚げ 3.0g ごま 0.8g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.5g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■★わくわくフェスタ ■鮭菜飯おにぎり 米 20.0g 鮭菜めし (250g) 0.6g ■じゃこおかかおにぎり 米 20.0g かつお節 0.5g ちりめんじゃこ 1.0g 濃口しょうゆ 0.2g ■具だくさん汁 里芋 1個 大根 8.0g 人参 5.0g ごぼう 5.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 2/3個 植物油 4.0g ケチャップ 3.0g とんかつソース 2.0g キャベツ 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 30.0g コーン 3.0g 人参 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■なすの味噌汁 なす 12.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■中華そば 中華そば 1/2玉 豚肉 15.0g コーン 3.0g もやし 20.0g 人参 5.0g チンゲン菜 10.0g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 3.5g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 160.0g ■冬瓜と人参のくず煮 冬瓜 38.0g 人参 5.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 17.0g 片栗粉 0.6g ■パイン缶 パイン缶 30.0g	■ご飯 米 50.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 40.0g 豚ミンチ 27.0g しょうが 0.5g 玉ねぎ 10.0g 人参 5.0g ねぎ 1.5g うす口しょうゆ 1.0g みりん 0.8g 風味だし汁 123.0g ■キャベツの梅肉和え キャベツ 40.0g 梅干し 0.2g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個		
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■ももケーキ 小麦粉 6.2g ベーキングパウダー 0.6g 鶏卵 13.5g なたね油 3.8g 上白糖 6.3g 牛乳 2.5g 黄桃缶 8.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■醤油せんべい 醤油せんべい 1枚	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 100.0g ■チヂミ 豚ミンチ 7.0g にら 4.0g 玉ねぎ 3.5g 小麦粉 9.0g 片栗粉 1.8g 水 10.8g 鶏卵 3.5g ボン酢 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 10.5g 片栗粉 3.0g 上白糖 5.3g きな粉 1.3g なたね油 5.3g	■牛乳 牛乳 100.0g ■黒糖ふのラスク おつゆ麩 8.0g 無塩バター 8.0g 黒砂糖 6.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ビスコ ビスコ 1枚 ■ばりんこ ばりんこ 1枚	

献立予定(実施)表

(2021年 7月19日～2021年 7月25日)

7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
E 538kcal 蛋白 21.8g 脂質 19.4g 炭水 73.8g 食繊 3.1g 食塩 1.9g	E 355kcal 蛋白 17.7g 脂質 8.9g 炭水 53.7g 食繊 1.7g 食塩 1.5g	E 557kcal 蛋白 23.1g 脂質 22.0g 炭水 69.2g 食繊 2.6g 食塩 1.2g			E 434kcal 蛋白 13.9g 脂質 12.7g 炭水 70.2g 食繊 1.9g 食塩 1.5g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■サッポロポテト 1オサッポロポテト 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚			■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 50.0g 鶏ミンチ 45.0g 玉ねぎ 18.0g 上白糖 1.5g みりん 0.4g 濃口しょうゆ 3.0g 風味だし汁 21.6g 片栗粉 0.3g なたね油 0.6g ほうれん草 18.0g 人参 3.6g 上白糖 1.2g 濃口しょうゆ 2.4g のり 0.6g ■インゲンのおかか和え インゲン 24.0g 人参 5.0g 粉かつお 0.8g 濃口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 0.4g 玉ねぎ 12.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g	■ご飯 米 40.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 4.0g グリーンピース 3.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.8g みりん 0.8g 風味だし汁 17.0g ■揚げの味噌汁 揚げ 1.8g えのき 5.0g 玉ねぎ 10.0g 味噌 4.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 40.0g ■ハンバーガー 合挽きミンチ 50.0g 玉ねぎ 18.0g 木綿豆腐 4.0g パン粉 4.2g 鶏卵 7.6g 牛乳 5.2g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 4.0g 人参 10.0g ■コールスローサラダ キャベツ 25.0g きゅうり 8.0g 人参 3.6g エッグケア 3.0g 酢 0.5g 上白糖 0.3g 塩 適量 ■コンソメスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 玉ねぎ 14.0g 人参 3.6g パセリ 1.0g			■チャーハン 米 50.0g ウインナー 18.0g 人参 6.8g 玉ねぎ 6.8g ねぎ 1.5g コーン 5.0g チキンスープ 0.6g 濃口しょうゆ 0.8g 塩 適量 ごま油 0.2g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 16.0g 玉ねぎ 8.0g ねぎ 1.0g 味噌 4.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 100.0g ■クッキー 小麦粉 10.5g 片栗粉 1.7g ベーキングパウダー 0.1g マーガリン 4.6g 上白糖 2.7g 牛乳 0.7g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■たこ焼き たこ焼き 2個 とんかつソース 4.0g 青のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■牛乳 牛乳 100.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 10.2g ベーキングパウダー 0.5g なたね油 1.4g 豆乳 10.0g 上白糖 5.0g 黄桃缶 7.2g みかん缶 7.2g 粉糖 0.1g			■牛乳 牛乳 100.0g ■サラダせん サラダせん 1枚 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	

献立予定(実施)表

(2021年 7月26日～2021年 7月31日)

7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
E 404kcal 蛋白 16.5g 脂質 9.1g 炭水 65.4g 食繊 2.6g 食塩 1.3g	E 531kcal 蛋白 21.2g 脂質 21.6g 炭水 67.4g 食繊 3.8g 食塩 1.1g	E 476kcal 蛋白 21.4g 脂質 24.3g 炭水 46.4g 食繊 3.9g 食塩 1.9g	E 511kcal 蛋白 19.7g 脂質 16.7g 炭水 73.1g 食繊 2.3g 食塩 1.4g	E 590kcal 蛋白 19.1g 脂質 21.4g 炭水 84.3g 食繊 3.8g 食塩 2.3g	E 465kcal 蛋白 12.8g 脂質 15.0g 炭水 73.6g 食繊 1.5g 食塩 1.9g	
朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	朝食	
■牛乳 牛乳 100.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■マリー マリービスケット 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ばりんこ ばりんこ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■バナナ バナナ 1/3本	■牛乳 牛乳 100.0g ■たべっこベイベー たべっこベイベー 5.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■味しらべ 味しらべ 1枚	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ビビンバ風ごはん 米 50.0g 牛肉 35.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.5g ごま油 0.2g チンゲン菜 18.0g 大根 8.0g 人参 8.0g うす口しょうゆ 1.3g 上白糖 0.6g ごま油 0.2g ごま 0.8g ねぎ 1.0g ■春雨の中華和え 春雨 4.0g 人参 5.0g インゲン 15.0g 濃口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.2g ごま油 0.2g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 0.4g 玉ねぎ 12.0g コーン 3.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■ご飯 米 40.0g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.0g 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 2.8g ひじき 2.0g グリーンピース 2.8g 人参 2.8g うす口しょうゆ 0.5g 上白糖 0.5g みりん 0.5g 風味だし汁 8.0g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 12.0g 人参 5.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 0.8g 塩 適量	■ロールパン ロールパン 1ﾊﾟｯｸ ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 2枚 濃口しょうゆ 2.0g 上白糖 0.5g みりん 1.0g ブロッコリー 10.0g 塩 適量 ■ほうれん草とツナの和風サラ ほうれん草 32.0g 人参 5.0g ツナ 5.0g 和風ドレッシング 3.0g ■じゃが芋のスープ コンソメ 0.8g うす口しょうゆ 0.4g 塩 適量 じゃが芋 14.0g 玉ねぎ 8.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 40.0g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 25.0g うす口しょうゆ 0.8g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 25.0g ピーマン 20.0g たけのこ 10.0g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.4g 酒 0.1g ごま油 0.5g ■焼売 焼売 2個 ■春雨スープ 春雨 4.0g わかめ 0.4g にら 1.0g チキンスープ 0.8g 塩 適量	■夏野菜カレー 米 50.0g 合挽きミンチ 25.0g なす 15.0g 玉ねぎ 30.0g 人参 10.0g かぼちゃ 10.0g カレールー 16.0g なたね油 0.6g 水 50.0g ■コーンサラダ キャベツ 25.0g 人参 5.0g コーン 5.0g 青じそドレッシング 3.0g ■みかん缶 みかん缶 30.0g	■ウインナーピラフ 米 45.0g ウインナー 10.0g 玉ねぎ 15.0g 人参 8.0g グリーンピース 3.0g マッシュルーム 5.0g なたね油 1.0g コンソメ 1.5g 塩 0.1g ■コンソメスープ チンゲン菜 10.0g コーン 3.0g 人参 5.0g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 0.5g 塩 適量 ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■お茶 ほうじ茶(浸出液) 100.0g ■フルーチェ フルーチェ(イチゴ) 30.0g 牛乳 30.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■コンソメポテト シューストポテト 49.0g 植物油 2.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 100.0g ■シュガーパイ パイシート 15.0g グラニュー糖 3.0g	■牛乳 牛乳 100.0g ■プリン プリンミックス 12.9g 水 55.0g ■星たべよ 星たべよ 1枚	■牛乳 牛乳 100.0g ■ジャムケーキ 小麦粉 10.0g ベーキングパウダー 0.7g 鶏卵 9.0g 無塩バター 2.0g 上白糖 2.2g 牛乳 6.2g いちごジャム 4.2g	■牛乳 牛乳 100.0g ■源氏パイ 源氏パイ 1枚 ■サラダせん サラダせん 1枚	

献立予定(実施)表

(2021年 7月 1日～2021年 7月 4日)

7月 1日 (木)	7月 2日 (金)	7月 3日 (土)	7月 4日 (日)			
E 463kcal 蛋白 18.4g 脂質 11.5g 炭水 75.3g 食繊 4.2g 食塩 1.4g	E 405kcal 蛋白 16.1g 脂質 10.2g 炭水 63.0g 食繊 4.2g 食塩 1.4g	E 396kcal 蛋白 15.4g 脂質 12.9g 炭水 58.0g 食繊 2.0g 食塩 2.1g				
昼食	昼食	昼食	昼食			
■ご飯 米 50.0g ■豚肉の生姜炒め 豚肉 25.0g 玉ねぎ 25.0g キャベツ 38.0g 人参 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g しょうが 0.3g なたね油 0.2g ■大根のゆかり和え 大根 45.0g 人参 6.0g しその香 1.0g ■わかめのすまし汁 わかめ 1.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■鶏のマーマレード焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 3.0g マーマレード 7.0g ブロッコリー 13.0g 塩 適量 ■アスパラのごま和え アスパラ 34.0g 人参 6.0g コーン 3.0g ごまだれ 4.0g ■じゃが芋の味噌汁 じゃが芋 13.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■焼きそば 焼きそば 2/3玉 豚肉 25.0g キャベツ 20.0g 玉ねぎ 20.0g 人参 6.0g なたね油 0.2g 焼きそばソース 10.0g お好みソース 10.0g 濃口しょうゆ 0.1g 塩 適量 粉かつお 適量 青のり 適量 ■中華スープ 椎茸 6.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量 ■オレンジ オレンジ 2/6玉				
3時	3時	3時	3時			
■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉蒸しパン ホットケーキミックス 20.0g 上白糖 1.0g きな粉 5.0g 牛乳 20.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■カルピス寒天 寒天 1.0g 水 46.0g カルピス 10.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ばりんこ ばりんこ 2枚 ■ビスコ ビスコ 2枚				

献立予定(実施)表

(2021年 7月 5日～2021年 7月11日)

7月 5日 (月)	7月 6日 (火)	7月 7日 (水)	7月 8日 (木)	7月 9日 (金)	7月10日 (土)	7月11日 (日)
E 452kcal 蛋白 19.5g 脂質 12.6g 炭水 68.7g 食繊 2.8g 食塩 1.7g	E 467kcal 蛋白 23.2g 脂質 13.9g 炭水 66.1g 食繊 3.0g 食塩 1.5g	E 374kcal 蛋白 11.2g 脂質 3.5g 炭水 75.4g 食繊 2.5g 食塩 1.1g	E 542kcal 蛋白 21.1g 脂質 21.6g 炭水 69.1g 食繊 3.4g 食塩 1.6g	E 515kcal 蛋白 26.3g 脂質 11.4g 炭水 80.8g 食繊 4.7g 食塩 1.8g	E 247kcal 蛋白 6.9g 脂質 13.7g 炭水 26.2g 食繊 g 食塩 0.5g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■白身魚のタルタル焼き ホキ 1/2切 塩 適量 エッグケア 6.0g 玉ねぎ 6.0g パセリ 1.0g インゲン 13.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■カラフルサラダ ブロッコリー 28.0g パプリカ(赤) 5.0g パプリカ(黄) 5.0g 和風ドレッシング 4.0g ■オニオンスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量 玉ねぎ 15.0g 人参 6.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 50.0g ■豆腐のチャンプルー 鶏卵 22.0g 木綿豆腐 28.0g 豚肉 38.0g もやし 13.0g 玉ねぎ 15.0g にら 6.0g 人参 7.0g 粉かつお 0.3g 濃口しょうゆ 3.0g だしの素 0.2g ごま油 0.2g ■白菜の和え物 白菜 49.0g 人参 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■麩の味噌汁 おつゆ麩 1.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■散らし寿司 米 63.0g 酢 4.0g 三温糖 4.0g 塩 適量 きゅうり 8.0g 錦糸玉子 25.0g かにかま 8.0g 桜でんぶ 1.0g のり 1.0g ■カリフラワーのおかか和え カリフラワー 31.0g 人参 6.0g 粉かつお 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ■セタそうめん汁 そうめん 5.0g 人参 6.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■鶏肉の香味焼き 鶏肉 3枚 しょうが 0.1g ねぎ 1.0g 濃口しょうゆ 3.0g 酒 1.0g 塩 適量 上白糖 0.3g ごま油 1.0g なたね油 3.0g ブロッコリー 13.0g 塩 適量 ■もやしのナムル もやし 44.0g 人参 6.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■ほうれん草の味噌汁 ほうれん草 15.0g 人参 5.0g もやし 5.0g 味噌 5.0g	■牛丼 米 63.0g 牛肉 54.0g 玉ねぎ 54.0g 人参 8.0g ねぎ 2.0g 濃口しょうゆ 2.0g うす口しょうゆ 2.0g みりん 3.0g 上白糖 2.0g ■小松菜のツナ和え 小松菜 38.0g ツナ 6.0g 人参 6.0g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.3g ■ちくわの味噌汁 ちくわ 6.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■お弁当会	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■ホットケーキ ホットケーキミックス 16.0g 鶏卵 4.0g 牛乳 13.0g メープルシロップ 3.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■杏仁豆腐 バイン缶 19.0g 黄桃缶 20.0g 杏仁豆腐 17.0g	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■すいか すいか 62.5g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■オレンジ寒天 寒天 1.0g 水 15.0g オレンジジュース 50.0g 上白糖 4.0g ■味しらべ 味しらべ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■とうもろこし とうもろこし 1/3本 塩 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■源氏パイ 源氏パイ 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年 7月12日～2021年 7月18日)

7月12日 (月)	7月13日 (火)	7月14日 (水)	7月15日 (木)	7月16日 (金)	7月17日 (土)	7月18日 (日)
E 559kcal 蛋白 22.1g 脂質 21.0g 炭水 72.8g 食繊 3.5g 食塩 1.4g	E 475kcal 蛋白 13.2g 脂質 13.1g 炭水 79.1g 食繊 1.9g 食塩 2.0g	E 463kcal 蛋白 12.4g 脂質 12.4g 炭水 77.1g 食繊 4.8g 食塩 1.9g	E 465kcal 蛋白 16.1g 脂質 15.9g 炭水 67.7g 食繊 2.5g 食塩 1.4g	E 696kcal 蛋白 26.2g 脂質 27.6g 炭水 88.4g 食繊 2.8g 食塩 2.2g	E 379kcal 蛋白 14.9g 脂質 11.7g 炭水 55.6g 食繊 2.5g 食塩 1.2g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■ご飯 米 50.0g ■鯖の味噌煮 さば 1/2切 酒 0.8g 上白糖 1.2g みりん 0.6g 白味噌 2.0g しょうが 0.1g 濃口しょうゆ 1.0g 風味だし汁 4.0g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■金平ごぼう ごぼう 31.0g 人参 6.0g 揚げ 4.0g ごま 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 1.0g ■麩のすまし汁 おつゆ麩 1.0g 人参 6.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■★わくわくフェスタ ■鮭菜飯おにぎり 米 25.0g のり 1/5袋 鮭菜めし(250g) 1.0g ■じゃこおかかおにぎり 米 25.0g のり 1/5袋 かつお節 0.6g ちりめんじゃこ 1.2g 濃口しょうゆ 0.2g ■具だくさん汁 里芋 2個 大根 10.0g 人参 6.0g ごぼう 6.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■牛肉コロッケ 牛肉コロッケ 1個 植物油 5.0g ケチャップ 4.0g とんかつソース 3.0g キャベツ 13.0g 塩 適量 ■ほうれん草のサラダ ほうれん草 38.0g コーン 4.0g 人参 6.0g 和風ドレッシング 4.0g ■なすの味噌汁 なす 15.0g 玉ねぎ 13.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■中華そば 中華そば 2/3玉 豚肉 19.0g コーン 4.0g もやし 25.0g 人参 6.0g チンゲン菜 13.0g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 4.0g 塩 適量 ごま油 0.3g 水 200.0g ■冬瓜と人参のくず煮 冬瓜 48.0g 人参 6.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.0g 片栗粉 1.0g ■パイン缶 パイン缶 38.0g	■ご飯 米 63.0g ■麻婆豆腐 木綿豆腐 50.0g 豚ミンチ 34.0g しょうが 1.0g 玉ねぎ 13.0g 人参 6.0g ねぎ 2.0g なたね油 0.2g ごま油 0.2g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 3.0g みりん 2.0g 味噌 4.0g 水 26.0g 片栗粉 1.0g ■餃子 ギョーザ 2個 ■チンゲン菜のスープ チンゲン菜 10.0g 玉ねぎ 15.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■五目うどん うどん 1/2玉 豚肉 25.0g かまぼこ 6.0g 玉ねぎ 19.0g 人参 6.0g ねぎ 2.0g うす口しょうゆ 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 154.0g ■キャベツの梅肉和え キャベツ 50.0g 梅干し 0.2g 濃口しょうゆ 0.6g 上白糖 0.2g ■青りんごゼリー 青りんごゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■ももケーキ 小麦粉 8.0g ベーキングパウダー 1.0g 鶏卵 17.0g なたね油 5.0g 上白糖 8.0g 牛乳 3.0g 黄桃缶 10.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■醤油せんべい 醤油せんべい 2枚	■お茶 ほうじ茶(浸出液) 150.0g ■チヂミ 豚ミンチ 9.0g にら 5.0g 玉ねぎ 4.0g 小麦粉 11.0g 片栗粉 2.0g 水 14.0g 鶏卵 4.0g ボン酢 1.0g ごま油 0.2g	■牛乳 牛乳 150.0g ■きな粉ちんすこう 小麦粉 13.0g 片栗粉 4.0g 上白糖 7.0g きな粉 2.0g なたね油 7.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■黒糖ふのラスク おつゆ麩 10.0g 無塩バター 10.0g 黒砂糖 8.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ビスコ ビスコ 2枚 ■ぱりんこ ぱりんこ 2枚	

献立予定(実施)表

(2021年 7月19日～2021年 7月25日)

7月19日 (月)	7月20日 (火)	7月21日 (水)	7月22日 (木)	7月23日 (金)	7月24日 (土)	7月25日 (日)
E 596kcal 蛋白 23.9g 脂質 19.6g 炭水 85.7g 食繊 4.0g 食塩 2.4g	E 356kcal 蛋白 16.7g 脂質 6.6g 炭水 59.2g 食繊 2.0g 食塩 2.0g	E 622kcal 蛋白 25.7g 脂質 23.2g 炭水 80.2g 食繊 3.1g 食塩 1.5g			E 478kcal 蛋白 14.3g 脂質 11.9g 炭水 81.9g 食繊 2.4g 食塩 1.9g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食
■鶏そぼろ丼 米 63.0g 鶏ミンチ 56.0g 玉ねぎ 23.0g 上白糖 2.0g みりん 1.0g 濃口しょうゆ 4.0g 風味だし汁 27.0g 片栗粉 0.4g なたね油 1.0g ほうれん草 23.0g 人参 5.0g 上白糖 2.0g 濃口しょうゆ 3.0g のり 1.0g ■インゲンのおかか和え インゲン 30.0g 人参 6.0g 粉かつお 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ■わかめの味噌汁 わかめ 1.0g 玉ねぎ 15.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g	■ご飯 米 50.0g ■白身魚の野菜あんかけ ホキ 1/2切 なたね油 0.2g チンゲン菜 15.0g 玉ねぎ 10.0g 人参 3.0g うす口しょうゆ 0.8g みりん 0.5g 酢 0.8g 風味だし汁 25.0g 片栗粉 0.3g ■高野豆腐の煮物 高野豆腐 5.0g グリーンピース 4.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 21.0g ■揚げの味噌汁 揚げ 2.0g えのき 6.0g 玉ねぎ 13.0g 味噌 5.0g	■☆お誕生日会☆ ■ご飯 米 50.0g ■ハンバーグ 合挽きミンチ 63.0g 玉ねぎ 23.0g 木綿豆腐 5.0g パン粉 5.0g 鶏卵 10.0g 牛乳 7.0g 塩 適量 なたね油 0.3g ケチャップ 5.0g 人参 13.0g ■コールスローサラダ キャベツ 31.0g きゅうり 10.0g 人参 5.0g エッグケア 4.0g 酢 1.0g 上白糖 0.3g 塩 適量 ■コンソメスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量 玉ねぎ 18.0g 人参 5.0g パセリ 1.0g			■チャーハン 米 63.0g ウインナー 23.0g 人参 9.0g 玉ねぎ 9.0g ねぎ 2.0g コーン 6.0g チキンスープ 1.0g 濃口しょうゆ 1.0g 塩 適量 ごま油 0.3g ■かぼちゃの味噌汁 かぼちゃ 20.0g 玉ねぎ 10.0g ねぎ 1.0g 味噌 5.0g ■みかん缶 みかん缶 38.0g	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	3時
■牛乳 牛乳 150.0g ■クッキー 小麦粉 13.0g 片栗粉 2.0g ベーキングパウダー 0.2g マーガリン 6.0g 上白糖 3.0g 牛乳 1.0g	■お茶 ほうじ茶 (浸出液) 150.0g ■たこ焼き たこやき 3個 とんかつソース 5.0g 青のり 0.1g 粉かつお 0.1g	■牛乳 牛乳 150.0g ■ケーキアラモード 小麦粉 13.0g ベーキングパウダー 1.0g なたね油 2.0g 豆乳 13.0g 上白糖 6.0g 黄桃缶 9.0g みかん缶 9.0g 粉糖 0.2g			■牛乳 牛乳 150.0g ■サラダせん サラダせん 2枚 ■たべっこベイベー たべっこベイベー 1/7ﾊﾞｯｸ	

献立予定(実施)表

(2021年 7月26日～2021年 7月31日)

7月26日 (月)	7月27日 (火)	7月28日 (水)	7月29日 (木)	7月30日 (金)	7月31日 (土)	
E 416kcal 蛋白 16.5g 脂質 5.9g 炭水 76.2g 食繊 3.3g 食塩 1.5g	E 558kcal 蛋白 21.0g 脂質 21.8g 炭水 73.9g 食繊 5.2g 食塩 1.3g	E 510kcal 蛋白 23.9g 脂質 26.2g 炭水 46.9g 食繊 4.9g 食塩 2.3g	E 590kcal 蛋白 22.3g 脂質 19.3g 炭水 85.0g 食繊 3.0g 食塩 1.9g	E 675kcal 蛋白 20.6g 脂質 23.1g 炭水 100.1g 食繊 4.6g 食塩 2.9g	E 537kcal 蛋白 13.2g 脂質 16.4g 炭水 87.4g 食繊 2.1g 食塩 2.4g	
昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	昼食	
■ビビンバ風ごはん 米 63.0g 牛肉 44.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.2g チンゲン菜 23.0g 大根 10.0g 人参 10.0g うす口しょうゆ 2.0g 上白糖 1.0g ごま油 0.2g ごま 1.0g ねぎ 1.0g ■春雨の中華和え 春雨 5.0g 人参 6.0g インゲン 19.0g 濃口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 塩 適量 ■わかめスープ わかめ 1.0g 玉ねぎ 15.0g コーン 4.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■ご飯 米 50.0g ■さわらの西京焼き さわら 1/2切 酒 1.0g 白味噌 4.0g みりん 1.0g 上白糖 0.5g インゲン 10.0g 濃口しょうゆ 0.3g 上白糖 0.1g ■ひじき煮 揚げ 4.0g ひじき 3.0g グリーンピース 4.0g 人参 4.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g 風味だし汁 10.0g ■豆腐のすまし汁 絹ごし豆腐 15.0g 人参 6.0g みつば 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量	■ロールパン ロールパン 1パック ■鶏肉の照り焼き 鶏肉 3枚 濃口しょうゆ 3.0g 上白糖 1.0g みりん 1.0g ブロッコリー 13.0g 塩 適量 ■ほうれん草とツナの和風サラ ほうれん草 40.0g 人参 6.0g ツナ 6.0g 和風ドレッシング 4.0g ■じゃが芋のスープ コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量 じゃが芋 18.0g 玉ねぎ 10.0g パセリ 1.0g	■ご飯 米 50.0g ■豚肉のチンジャオロース風 豚肉 31.0g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 0.3g ごま油 0.2g 玉ねぎ 31.0g ピーマン 25.0g たけのこ 13.0g なたね油 0.2g チキンスープ 0.2g うす口しょうゆ 1.0g 上白糖 1.0g 酒 0.1g ごま油 1.0g ■焼売 焼売 3個 ■春雨スープ 春雨 5.0g わかめ 1.0g にら 1.0g チキンスープ 1.0g 塩 適量	■夏野菜カレー 米 63.0g 合挽きミンチ 31.0g なす 19.0g 玉ねぎ 38.0g 人参 13.0g かぼちゃ 13.0g カレールー 20.0g なたね油 1.0g 水 63.0g ■コーンサラダ キャベツ 31.0g 人参 6.0g コーン 6.0g 青じそドレッシング 4.0g ■みかん缶 みかん缶 38.0g	■ウインナーピラフ 米 56.0g ウインナー 13.0g 玉ねぎ 19.0g 人参 10.0g グリーンピース 4.0g マッシュルーム 6.0g なたね油 1.0g コンソメ 2.0g 塩 0.1g ■コンソメスープ チンゲン菜 13.0g コーン 4.0g 人参 6.0g コンソメ 1.0g うす口しょうゆ 1.0g 塩 適量 ■桃ゼリー 桃ゼリー 1個	
3時	3時	3時	3時	3時	3時	
■お茶 ほうじ茶（浸出液） 150.0g ■ブルーチェ ブルーチェ（イチゴ） 38.0g 牛乳 38.0g ■ぼたぼた焼き ぼたぼた焼 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■コンソメポテト シューストポテト 61.0g 植物油 3.0g 塩 適量 コンソメ 適量	■牛乳 牛乳 150.0g ■シュガーパイ パイシート 19.0g グラニュー糖 4.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■プリン プリンミックス 16.0g 水 69.0g ■星たべよ 星たべよ 2枚	■牛乳 牛乳 150.0g ■ジャムケーキ 小麦粉 13.0g ベーキングパウダー 1.0g 鶏卵 11.0g 無塩バター 3.0g 上白糖 3.0g 牛乳 8.0g いちごジャム 5.0g	■牛乳 牛乳 150.0g ■源氏パイ 源氏パイ 2枚 ■サラダせん サラダせん 2枚	