

# 栄 養 月 報

2022年7月1日 ～ 2022年7月31日 ( 美木多いっちゃん保育園 , 乳児 )

| 2022年7月1日 ～ 2022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<br>g | 平均<br>給与量<br>g | 食品構成<br>g | 栄 養 価 算 定     |          |         |             |             |            |         |               |              |              |             |           |         |
|                                             |           |           |                |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | カリウム<br>mg | 鉄<br>mg | レチノール活性<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
| 穀類                                          | 米         | 786.0     | 41.4           | 34.0      | 142           | 2.5      | 0.4     | 0           | 2           | 37         | 0.3     | 0             | 0.03         | 0.01         | 0           | 0.2       | 0.0     |
|                                             | パン類       | 40.0      | 2.1            | 7.0       | 7             | 0.2      | 0.2     | 9           | 1           | 2          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                             | めん類       | 47.3      | 2.5            | 12.0      | 4             | 0.1      | 0.0     | 4           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                             | その他の穀類    | 89.5      | 4.7            | 6.5       | 18            | 0.5      | 0.5     | 10          | 1           | 6          | 0.1     | 0             | 0.01         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.0     |
| いも類                                         | 芋類        | 44.4      | 2.3            | 12.0      | 1             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 10         | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 1           | 0.2       | 0.0     |
|                                             | いも類加工品    | 20.4      | 1.1            | 1.5       | 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                                     |           | 62.2      | 3.3            | 4.5       | 13            | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 豆類                                          | 大豆製品      | 95.7      | 5.0            | 6.0       | 6             | 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 | 1.3       | 0.1            | 2.5       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 1          | 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     | 592.4     | 31.2           | 25.0      | 9             | 0.6      | 0.0     | 11          | 20          | 84         | 0.3     | 121           | 0.02         | 0.03         | 9           | 0.8       | 0.0     |
|                                             | その他の野菜類   | 683.4     | 36.0           | 35.0      | 12            | 0.5      | 0.1     | 1           | 8           | 63         | 0.1     | 1             | 0.01         | 0.01         | 5           | 0.7       | 0.0     |
|                                             | 野菜漬物      | 0.7       | 0.0            | —         | 0             | 0.0      | 0.0     | 1           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 果実類                                         | 果実類       | 130.0     | 6.8            | 20.0      | 5             | 0.1      | 0.0     | 0           | 0           | 18         | 0.0     | 2             | 0.00         | 0.00         | 1           | 0.1       | 0.0     |
|                                             | 果実加工品     | 193.8     | 10.2           | 3.5       | 7             | 0.1      | 0.0     | 0           | 1           | 11         | 0.0     | 1             | 0.01         | 0.00         | 2           | 0.1       | 0.0     |
| きのこ類                                        |           | 0.0       | 0.0            | 3.0       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 藻類                                          | 藻類        | 5.8       | 0.3            | 0.5       | 1             | 0.1      | 0.0     | 8           | 2           | 9          | 0.0     | 3             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.2       | 0.0     |
| 魚介類                                         | 魚介類（生）    | 160.0     | 8.4            | 10.0      | 11            | 1.6      | 0.5     | 11          | 1           | 31         | 0.0     | 3             | 0.01         | 0.02         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                             | 干物、塩蔵、缶詰  | 17.0      | 0.9            | 2.5       | 2             | 0.2      | 0.2     | 4           | 0           | 3          | 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）     | 433.2     | 22.8           | 13.0      | 42            | 4.1      | 2.6     | 13          | 1           | 68         | 0.2     | 5             | 0.05         | 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                                          |           | 54.5      | 2.9            | 5.5       | 4             | 0.3      | 0.3     | 7           | 1           | 4          | 0.0     | 5             | 0.00         | 0.01         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 乳類                                          | 牛乳        | 3133.2    | 164.9          | 160.0     | 101           | 5.4      | 6.3     | 68          | 181         | 247        | 0.0     | 63            | 0.07         | 0.25         | 2           | 0.0       | 0.2     |
|                                             | 乳製品       | 58.0      | 3.1            | 20.0      | 5             | 0.1      | 0.3     | 1           | 3           | 4          | 0.0     | 2             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 油脂類                                         | 植物性       | 54.6      | 2.9            | 1.5       | 21            | 0.0      | 2.3     | 16          | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                             | 動物性       | 0.0       | 0.0            | 0.5       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 調味料類                                        | 食塩        | 0.5       | 0.0            | 0.2       | 0             | 0.0      | 0.0     | 15          | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.3     |
|                                             | 醤油        | 43.0      | 2.3            | 2.0       | 1             | 0.2      | 0.0     | 132         | 0           | 8          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.2     |
|                                             | 味噌        | 37.2      | 2.0            | 2.0       | 3             | 0.2      | 0.1     | 97          | 2           | 8          | 0.1     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.4     |
|                                             | その他の調味料   | 76.6      | 4.0            | 4.5       | 13            | 0.2      | 0.6     | 160         | 4           | 10         | 0.1     | 0             | 0.00         | 0.00         | 1           | 0.2       | 0.1     |
| その他                                         | その他       | 997.7     | 52.5           | 25.0      | 40            | 0.7      | 1.4     | 35          | 17          | 37         | 0.5     | 0             | 0.01         | 0.01         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                             | その他 1     | 496.0     | 26.1           | —         | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 合 計                                         |           |           |                |           | 474           | 18.3     | 16.2    | 609         | 252         | 668        | 1.8     | 206           | 0.22         | 0.39         | 21          | 2.8       | 1.2     |
| 基 準 値                                       |           |           |                |           | 459           | 19.1     | 12.8    | 0           | 209         | 0          | 2.3     | 184           | 0.25         | 0.27         | 20          | 0.0       | 1.5     |
| 充 足 率                                       |           |           |                |           | 103.27        | 95.81    | 126.56  | —           | 120.57      | —          | 78.26   | 111.96        | 88.00        | 144.44       | 105.00      | —         | 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  |
| 170 kcal | 146 kcal | 73 kcal  | 12.2 g | 10.1 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                                 |
|---------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| $\frac{170}{474} \times 100 = 35.9\%$ | $\frac{16.2 \times 9}{474} \times 100 = 30.8\%$ | $100 - 30.8 - \left( \frac{18.3 \times 4}{474} \times 100 \right) = 53.8\%$ | $\frac{12.2}{18.3} \times 100 = 66.7\%$ | $\frac{10.1}{16.2} \times 100 = 62.3\%$ | $\frac{2.17}{6.13} = 0.35$ | 6.13 : 4.90 : 2.17 =<br>3 : 2.4 : 1.1 |

# 栄 養 月 報

2022年7月1日 ～ 2022年7月31日 ( 美木多いっちゃん保育園 , 幼児 )

| 2022年7月1日 ～ 2022年7月31日 ( 美木多いつちん保育園 , 幼児 ) |           |           |                |           |               |          |         |             |             |            |         |               |              |              |             |           |         |
|--------------------------------------------|-----------|-----------|----------------|-----------|---------------|----------|---------|-------------|-------------|------------|---------|---------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 食 品 群 名                                    |           | 総給与量<br>g | 平均<br>給与量<br>g | 食品構成<br>g | 栄 養 価 算 定     |          |         |             |             |            |         |               |              |              |             |           |         |
|                                            |           |           |                |           | エネルギー<br>kcal | 蛋白質<br>g | 脂質<br>g | ナトリウム<br>mg | カルシウム<br>mg | カリウム<br>mg | 鉄<br>mg | レチノール活性<br>μg | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
| 穀類                                         | 米         | 965.0     | 50.8           | 42.0      | 174           | 3.1      | 0.5     | 1           | 3           | 45         | 0.4     | 0             | 0.04         | 0.01         | 0           | 0.3       | 0.0     |
|                                            | パン類       | 40.0      | 2.1            | 12.0      | 7             | 0.2      | 0.2     | 9           | 1           | 2          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                            | めん類       | 70.0      | 3.7            | 16.0      | 5             | 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    | 114.4     | 6.0            | 8.5       | 23            | 0.7      | 0.6     | 13          | 1           | 7          | 0.1     | 0             | 0.01         | 0.00         | 0           | 0.2       | 0.0     |
| いも類                                        | 芋類        | 60.0      | 3.2            | 15.0      | 2             | 0.1      | 0.0     | 0           | 0           | 13         | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 1           | 0.2       | 0.0     |
|                                            | いも類加工品    | 25.9      | 1.4            | 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                                    |           | 78.4      | 4.1            | 5.5       | 15            | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 豆類                                         | 大豆製品      | 119.7     | 6.3            | 7.5       | 7             | 0.6      | 0.5     | 2           | 8           | 7          | 0.1     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                            | 大豆、その他の豆類 | 1.6       | 0.1            | 3.0       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 2          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 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     | 740.7     | 39.0           | 30.0      | 11            | 0.7      | 0.1     | 15          | 26          | 106        | 0.3     | 151           | 0.02         | 0.03         | 11          | 1.1       | 0.0     |
|                                            | その他の野菜類   | 858.7     | 45.2           | 45.0      | 15            | 0.6      | 0.1     | 1           | 9           | 79         | 0.1     | 1             | 0.02         | 0.01         | 6           | 0.9       | 0.0     |
|                                            | 野菜漬物      | 0.9       | 0.1            | —         | 0             | 0.0      | 0.0     | 1           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 果実類                                        | 果実類       | 62.5      | 3.3            | 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     | 242.2     | 12.8           | 4.0       | 9             | 0.1      | 0.0     | 0           | 1           | 14         | 0.0     | 2             | 0.01         | 0.00         | 2           | 0.1       | 0.0     |
| きのこ類                                       |           | 0.0       | 0.0            | 3.5       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 藻類                                         |           | 7.3       | 0.4            | 0.5       | 1             | 0.1      | 0.0     | 11          | 3           | 11         | 0.0     | 3             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.2       | 0.0     |
| 魚介類                                        | 魚介類（生）    | 160.0     | 8.4            | 10.0      | 11            | 1.6      | 0.5     | 11          | 1           | 31         | 0.0     | 3             | 0.01         | 0.02         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                            | 干物、塩蔵、缶詰  | 21.3      | 1.1            | 2.0       | 3             | 0.3      | 0.2     | 5           | 0           | 3          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                            | 練製品       | 14.1      | 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）     | 581.7     | 30.6           | 15.0      | 56            | 5.5      | 3.6     | 17          | 2           | 91         | 0.3     | 7             | 0.07         | 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                                         |           | 68.1      | 3.6            | 10.0      | 6             | 0.4      | 0.3     | 8           | 2           | 4          | 0.1     | 6             | 0.00         | 0.01         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 乳類                                         | 牛乳        | 1841.5    | 96.9           | 100.0     | 59            | 3.2      | 3.7     | 40          | 107         | 145        | 0.0     | 37            | 0.04         | 0.15         | 1           | 0.0       | 0.1     |
|                                            | 乳製品       | 72.5      | 3.8            | 20.0      | 6             | 0.1      | 0.3     | 2           | 4           | 5          | 0.0     | 3             | 0.00         | 0.01         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 油脂類                                        | 植物性       | 68.5      | 3.6            | 2.0       | 26            | 0.0      | 2.9     | 19          | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
|                                            | 動物性       | 0.0       | 0.0            | 1.0       | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 調味料類                                       | 食塩        | 0.5       | 0.0            | 0.5       | 0             | 0.0      | 0.0     | 18          | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.4     |
|                                            | 醤油        | 54.1      | 2.9            | 3.8       | 2             | 0.2      | 0.0     | 166         | 0           | 10         | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.3     |
|                                            | 味噌        | 46.5      | 2.5            | 3.2       | 4             | 0.3      | 0.1     | 121         | 3           | 10         | 0.1     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.5     |
|                                            | その他の調味料   | 95.8      | 5.0            | 7.0       | 16            | 0.2      | 0.8     | 200         | 5           | 12         | 0.1     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.1       | 0.1     |
| その他                                        | その他       | 1389.7    | 73.1           | 30.0      | 40            | 0.8      | 1.5     | 46          | 14          | 51         | 0.9     | 1             | 0.01         | 0.02         | 2           | 0.2       | 0.1     |
|                                            | その他 1     | 621.8     | 32.7           | —         | 0             | 0.0      | 0.0     | 0           | 0           | 0          | 0.0     | 0             | 0.00         | 0.00         | 0           | 0.0       | 0.0     |
| 合 計                                        |           |           |                |           | 505           | 19.1     | 16.0    | 718         | 192         | 653        | 2.5     | 216           | 0.23         | 0.32         | 24          | 3.5       | 1.5     |
| 基 準 値                                      |           |           |                |           | 510           | 21.0     | 14.2    | 551         | 230         | 0          | 2.2     | 190           | 0.28         | 0.32         | 20          | 3.2       | 1.4     |
| 充 足 率                                      |           |           |                |           | 99.02         | 90.95    | 112.68  | 130.31      | 83.48       | —          | 113.64  | 113.68        | 82.14        | 100.00       | 120.00      | 109.38    | 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 |
| 209 kcal | 144 kcal | 76 kcal  | 11.6 g | 8.6 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                                 |
|--------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| 209<br>505 × 100 = 41.4% | $\frac{16.0 \times 9}{505} \times 100 = 28.5\%$ | $100 - 28.5 - \left( \frac{19.1 \times 4}{505} \times 100 \right) = 56.4\%$ | $\frac{11.6}{19.1} \times 100 = 60.7\%$ | $\frac{8.6}{16.0} \times 100 = 53.8\%$ | $\frac{2.59}{5.19} = 0.50$ | 5.19 : 5.30 : 2.59 =<br>3 : 3.1 : 1.5 |

乳児

献立予定(実施)表

(2022年 7月 1日～2022年 7月 3日)

| 7月 1日 (金)                                                                                                                                                                                          | 7月 2日 (土)                                                                                                                                                                                                                                            | 7月 3日 (日) |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| E 473kcal 蛋白 12.9g<br>脂質 14.0g 炭水 76.6g<br>食繊 4.3g 食塩 1.9g                                                                                                                                         | E 357kcal 蛋白 14.7g<br>脂質 13.2g 炭水 48.5g<br>食繊 1.4g 食塩 1.7g                                                                                                                                                                                           |           |  |  |  |  |
| 朝食                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                   | 朝食        |  |  |  |  |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■のりものビスケット<br>のりものビスケット 5.0g                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                                                                                                                                                                                                           |           |  |  |  |  |
| 昼食                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                   | 昼食        |  |  |  |  |
| ■チキンカレー<br>米 50.0g<br>鶏肉 20.0g<br>じゃが芋 16.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 5.0g<br>カレールー 16.0g<br>なたね油 0.2g<br>水 50.0g<br>■アスパラのごま和え<br>アスパラ 27.0g<br>人参 5.0g<br>コーン 2.5g<br>ごまだれ 3.0g<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g | ■焼きそば<br>焼きそば 1/2玉<br>豚肉 20.0g<br>キャベツ 16.0g<br>玉ねぎ 16.0g<br>人参 5.0g<br>なたね油 0.2g<br>焼きそばソース 8.0g<br>お好みソース 8.0g<br>濃口しょうゆ 適量<br>塩 適量<br>粉かつお 適量<br>青のり 適量<br>■中華スープ<br>椎茸 5.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量<br>■オレンジ<br>オレンジ 1/6玉 |           |  |  |  |  |
| 3時                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                   | 3時        |  |  |  |  |
| ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■カルピス寒天<br>寒天 0.5g<br>水 37.0g<br>カルピス 8.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■クラッカー<br>全粒粉クラッカー 1枚<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                          |           |  |  |  |  |

献立予定(実施)表

(2022年 7月 4日～2022年 7月10日)

| 7月 4日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月 5日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7月 6日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7月 7日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月 8日 (金)                                                                                                                                                                                                                                               | 7月 9日 (土)                                                  | 7月10日 (日) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| E 400kcal 蛋白 16.7g<br>脂質 11.3g 炭水 60.1g<br>食繊 2.0g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                        | E 536kcal 蛋白 22.4g<br>脂質 20.7g 炭水 68.6g<br>食繊 2.5g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                     | E 410kcal 蛋白 16.3g<br>脂質 15.8g 炭水 52.4g<br>食繊 2.5g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                              | E 386kcal 蛋白 12.7g<br>脂質 7.3g 炭水 69.4g<br>食繊 2.4g 食塩 0.9g                                                                                                                                                                                                                              | E 517kcal 蛋白 24.0g<br>脂質 15.5g 炭水 73.6g<br>食繊 2.4g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                              | E 193kcal 蛋白 7.1g<br>脂質 9.9g 炭水 21.5g<br>食繊 g 食塩 0.4g      |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                      | 朝食                                                         | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイビー<br>たべっこベイビー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                                                        | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■のりものビスケット<br>のりものビスケット 5.0g                                                                                                                                                                                                        | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                 |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                         | 昼食        |
| ■ご飯<br>米 40.0g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 適量<br>エッグケア 5.0g<br>玉ねぎ 5.0g<br>パセリ 1.0g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■カラフルサラダ<br>ブロッコリー 22.0g<br>パプリカ(赤) 3.6g<br>パプリカ(黄) 3.6g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 12.0g<br>人参 5.0g<br>パセリ 1.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 17.5g<br>木綿豆腐 22.0g<br>豚肉 30.0g<br>もやし 10.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>にら 5.0g<br>人参 5.4g<br>粉かつお 0.3g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>だしの素 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>■白菜の和え物<br>白菜 39.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>■麩の味噌汁<br>おつゆ麩 1.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■鶏肉の香味焼き<br>鶏肉 2枚<br>しょうが 0.1g<br>ねぎ 1.0g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>酒 0.5g<br>塩 適量<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.5g<br>なたね油 2.0g<br>ブロッコリー 10.0g<br>塩 適量<br>■小松菜のツナ和え<br>小松菜 30.0g<br>ツナ 5.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>■ほうれん草の味噌汁<br>ほうれん草 12.0g<br>人参 4.0g<br>味噌 4.0g | ■散らし寿司<br>米 50.0g<br>酢 3.0g<br>三温糖 3.0g<br>塩 適量<br>きゅうり 6.0g<br>錦糸玉子 20.0g<br>人参 5.0g<br>かにかま 6.2g<br>桜でんぶ 1.0g<br>のり 1.0g<br>■カリフラワーのおかか和え<br>カリフラワー 25.0g<br>人参 5.0g<br>粉かつお 0.8g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>■七夕そうめん汁<br>そうめん 4.0g<br>人参 5.0g<br>みつば 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>塩 適量 | ■牛丼<br>米 50.0g<br>牛肉 43.2g<br>玉ねぎ 43.2g<br>ねぎ 1.8g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>みりん 2.1g<br>上白糖 1.6g<br>■もやしのナムル<br>もやし 35.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 5.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 6.0g<br>味噌 4.0g | ■お弁当会                                                      |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                         | 3時        |
| ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト 40.0g<br>パイ缶 5.0g<br>みかん缶 5.0g<br>コーンフレーク 3.0g<br>上白糖 5.0g<br>■ソフトサラダ<br>ソフトサラダ 1枚                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■きな粉ちんすこう<br>小麦粉 10.5g<br>片栗粉 3.0g<br>上白糖 5.3g<br>きな粉 1.3g<br>なたね油 5.3g                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■フルーチェ<br>フルーチェ (イチゴ) 30.0g<br>牛乳 30.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚                                                                                                                                                                                              | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■すいか<br>すいか 50.0g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                                                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■メープルふのラスク<br>おつゆ麩 8.0g<br>メープルシロップ 2.0g<br>上白糖 4.0g<br>なたね油 4.0g                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ソフトサラダ<br>ソフトサラダ 1枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 1個 |           |

献立予定(実施)表

(2022年 7月11日～2022年 7月17日)

| 7月11日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7月12日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 7月13日 (水)                                                                                                                                                                                                                               | 7月14日 (木)                                                                                                                                                                                                                  | 7月15日 (金)                             | 7月16日 (土)                                                                                                                                                                                                  | 7月17日 (日) |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 519kcal 蛋白 21.9g<br>脂質 20.5g 炭水 63.9g<br>食繊 2.7g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E 513kcal 蛋白 21.6g<br>脂質 17.7g 炭水 70.9g<br>食繊 3.1g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                                 | E 437kcal 蛋白 12.8g<br>脂質 14.0g 炭水 66.7g<br>食繊 3.7g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                              | E 459kcal 蛋白 19.2g<br>脂質 15.2g 炭水 64.3g<br>食繊 3.4g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                 | E kcal 蛋白 g<br>脂質 g 炭水 g<br>食繊 g 食塩 g | E 322kcal 蛋白 14.6g<br>脂質 11.4g 炭水 44.1g<br>食繊 1.2g 食塩 1.2g                                                                                                                                                 |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 朝食                                                                                                                                                                                                                                      | 朝食                                                                                                                                                                                                                         | 朝食                                    | 朝食                                                                                                                                                                                                         | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1オサッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                      | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                       |                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                                                                                                                                                                 |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                         | 昼食                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                         | 昼食        |
| ■ご飯<br>米 40.0g<br>■鯖の味噌煮<br>さば 1/2切<br>酒 0.8g<br>上白糖 1.2g<br>みりん 0.6g<br>白味噌 2.0g<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>風味だし汁 4.0g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■金平ごぼう<br>ごぼう 25.0g<br>人参 5.0g<br>揚げ 3.0g<br>ごま 0.8g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 1.0g<br>ごま油 0.5g<br>■麩のすまし汁<br>おつゆ麩 1.0g<br>人参 5.0g<br>みつば 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■麻婆豆腐<br>木綿豆腐 40.0g<br>豚ミンチ 27.0g<br>しょうが 0.5g<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.5g<br>なたね油 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>みりん 1.4g<br>味噌 3.2g<br>水 21.0g<br>片栗粉 0.9g<br>■餃子<br>ギョーザ 1個<br>■チンゲン菜のスープ<br>チンゲン菜 8.0g<br>玉ねぎ 12.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■牛肉コロッケ<br>牛肉コロッケ 2/3個<br>植物油 4.0g<br>ケチャップ 3.0g<br>とんかつソース 2.0g<br>キャベツ 10.0g<br>塩 適量<br>■ほうれん草のサラダ<br>ほうれん草 30.0g<br>コーン 3.0g<br>人参 5.0g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■なすの味噌汁<br>なす 12.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■鶏のマーマレード焼き<br>鶏肉 2枚<br>濃口しょうゆ 2.2g<br>マーマレード 5.4g<br>アスパラ 10.0g<br>塩 適量<br>■ブロッコリーのサラダ<br>ブロッコリー 25.0g<br>人参 4.0g<br>ツナ 4.0g<br>ごまだれ 4.0g<br>■じゃが芋の味噌汁<br>じゃが芋 10.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■★わくわくフェスタ                            | ■五目うどん<br>うどん 1/3玉<br>豚肉 20.0g<br>かまぼこ 5.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>人参 5.0g<br>ねぎ 1.5g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>みりん 0.8g<br>風味だし汁 123.0g<br>■キャベツのゆかり和え<br>キャベツ 40.0g<br>しその香 1.0g<br>濃口しょうゆ 0.1g<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                         | 3時                                    | 3時                                                                                                                                                                                                         | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ももケーキ<br>小麦粉 6.2g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>鶏卵 13.5g<br>なたね油 3.8g<br>上白糖 6.3g<br>牛乳 2.5g<br>黄桃缶 8.0g                                                                                                                                                                                                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■とうもろこし<br>とうもろこし 1/4本<br>塩 適量                                                                                                                                                                                                                                         | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 100.0g<br>■チヂミ<br>豚ミンチ 7.0g<br>にら 4.0g<br>玉ねぎ 3.5g<br>小麦粉 9.0g<br>片栗粉 1.8g<br>水 10.8g<br>鶏卵 3.5g<br>ボン酢 1.0g<br>ごま油 0.2g                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■杏仁豆腐<br>パイン缶 15.2g<br>黄桃缶 16.1g<br>杏仁豆腐 13.3g                                                                                                                                                         |                                       | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイベー<br>たべっこベイベー 5.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚                                                                                                                                      |           |

献立予定(実施)表

(2022年 7月18日～2022年 7月24日)

| 7月18日 (月) | 7月19日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月20日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7月21日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7月22日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7月23日 (土)                                                                                                                                                                                                  | 7月24日 (日) |
|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|           | E 421kcal 蛋白 17.4g<br>脂質 9.5g 炭水 67.6g<br>食繊 2.5g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                                                              | E 560kcal 蛋白 18.5g<br>脂質 24.7g 炭水 67.9g<br>食繊 2.1g 食塩 1.0g                                                                                                                                                                                                                                                                         | E 454kcal 蛋白 20.4g<br>脂質 14.9g 炭水 63.8g<br>食繊 2.3g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                           | E 343kcal 蛋白 12.3g<br>脂質 6.6g 炭水 60.3g<br>食繊 1.8g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                     | E 468kcal 蛋白 14.5g<br>脂質 14.0g 炭水 75.1g<br>食繊 2.1g 食塩 1.5g                                                                                                                                                 |           |
| 朝食        | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                            | 朝食                                                                                                                                                                                                         | 朝食        |
|           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■のりものビスケット<br>のりものビスケット 5.0g                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚                                                                                                                                                                    |           |
| 昼食        | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                         | 昼食        |
|           | ■ビビンバ風ごはん<br>米 50.0g<br>牛肉 35.0g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>ごま油 0.2g<br>ほうれん草 18.0g<br>大根 8.0g<br>人参 8.0g<br>うす口しょうゆ 1.3g<br>上白糖 0.6g<br>ごま油 0.2g<br>ごま 0.8g<br>■春雨の中華和え<br>春雨 4.0g<br>人参 5.0g<br>インゲン 15.0g<br>濃口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.4g<br>玉ねぎ 12.0g<br>コーン 3.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米 40.0g<br>■鶏の唐揚げ<br>鶏肉 2枚<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>みりん 0.6g<br>塩 適量<br>片栗粉 2.0g<br>植物油 2.5g<br>ブロッコリー 10.0g<br>塩 適量<br>■コールスローサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>きゅうり 8.0g<br>人参 3.6g<br>エッグケア 3.0g<br>酢 0.5g<br>上白糖 0.3g<br>塩 適量<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 14.0g<br>人参 3.6g<br>パセリ 1.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■白身魚の野菜あんかけ<br>ホキ 1/2切<br>なたね油 0.2g<br>小松菜 15.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>人参 3.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>みりん 0.5g<br>酢 0.8g<br>風味だし汁 25.0g<br>片栗粉 0.3g<br>■高野豆腐の煮物<br>高野豆腐 4.0g<br>グリーンピース 3.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.8g<br>みりん 0.8g<br>風味だし汁 17.0g<br>■揚げの味噌汁<br>揚げ 1.8g<br>人参 5.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>味噌 4.0g | ■中華そば<br>中華そば 1/3玉<br>豚肉 15.0g<br>コーン 3.0g<br>もやし 20.0g<br>人参 5.0g<br>チンゲン菜 10.0g<br>チキンスープ 1.0g<br>濃口しょうゆ 3.5g<br>塩 適量<br>ごま油 0.3g<br>水 160.0g<br>■冬瓜と人参のくず煮<br>冬瓜 38.0g<br>人参 5.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 1.0g<br>みりん 1.0g<br>風味だし汁 17.0g<br>片栗粉 0.6g<br>■みかん缶<br>みかん缶 30.0g | ■チャーハン<br>米 50.0g<br>ウインナー 18.0g<br>人参 6.8g<br>玉ねぎ 6.8g<br>ねぎ 1.5g<br>コーン 5.0g<br>チキンスープ 0.6g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>ごま油 適量<br>■かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 16.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g<br>■パイン缶<br>パイン缶 30.0g |           |
| 3時        | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                         | 3時        |
|           | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■たこ焼き<br>たこ焼き 2個<br>とんかつソース 4.0g<br>青のり 0.1g<br>粉かつお 0.1g                                                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ケーキアラモード<br>小麦粉 10.2g<br>ベーキングパウダー 0.5g<br>なたね油 1.4g<br>豆乳 10.0g<br>上白糖 5.0g<br>黄桃缶 7.2g<br>みかん缶 7.2g<br>ホイップ 10.0g                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■クッキー<br>小麦粉 10.5g<br>片栗粉 1.7g<br>ベーキングパウダー 0.1g<br>マーガリン 4.6g<br>上白糖 2.7g<br>牛乳 0.7g                                                                                                                                                                                                            | ■お茶<br>ほうじ茶（浸出液） 100.0g<br>■菜飯おにぎり<br>米 36.0g<br>菜めしの素 1.0g                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■アスパラガスビスケット<br>アスパラガスビスケット 5.0g<br>■源氏パイ<br>源氏パイ 1枚                                                                                                                                   |           |

献立予定(実施)表

(2022年 7月25日～2022年 7月31日)

| 7月25日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月26日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月27日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7月28日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7月29日 (金)                                                                                                                                                                                                                   | 7月30日 (土)                                                                                                                                                                                                                                   | 7月31日 (日) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 490kcal 蛋白 21.3g<br>脂質 15.7g 炭水 71.3g<br>食繊 3.2g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                                                                             | E 514kcal 蛋白 21.1g<br>脂質 20.8g 炭水 65.3g<br>食繊 3.9g 食塩 1.1g                                                                                                                                                                                                                                               | E 463kcal 蛋白 19.4g<br>脂質 23.1g 炭水 46.8g<br>食繊 2.6g 食塩 1.9g                                                                                                                                                                                                                          | E 506kcal 蛋白 19.8g<br>脂質 16.2g 炭水 73.1g<br>食繊 2.3g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                                      | E 574kcal 蛋白 19.1g<br>脂質 23.4g 炭水 75.6g<br>食繊 4.3g 食塩 2.3g                                                                                                                                                                  | E 434kcal 蛋白 13.5g<br>脂質 12.1g 炭水 71.9g<br>食繊 2.9g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                  |           |
| 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 朝食                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 朝食                                                                                                                                                                                                                          | 朝食                                                                                                                                                                                                                                          | 朝食        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■たべっこベイビー<br>たべっこベイビー 5.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                         | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■サッポロポテト<br>1オサッポロポテト 3.0g                                                                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ビスコ<br>ビスコ 1枚                                                                                                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■バナナ<br>バナナ 1/3本                                                                                                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■のりものビスケット<br>のりものビスケット 5.0g                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                                                                                                                                                                                                  |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                          | 昼食        |
| ■鶏そぼろ丼<br>米 50.0g<br>鶏ミンチ 45.0g<br>玉ねぎ 18.0g<br>上白糖 1.5g<br>みりん 0.4g<br>濃口しょうゆ 3.0g<br>風味だし汁 21.6g<br>片栗粉 0.3g<br>なたね油 0.6g<br>ほうれん草 18.0g<br>人参 3.6g<br>上白糖 1.2g<br>濃口しょうゆ 2.4g<br>のり 0.6g<br>■インゲンのおかか和え<br>インゲン 24.0g<br>人参 5.0g<br>粉かつお 0.8g<br>濃口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>■わかめの味噌汁<br>わかめ 0.4g<br>玉ねぎ 12.0g<br>ねぎ 1.0g<br>味噌 4.0g | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■さわらの西京焼き<br>さわら 1/2切<br>酒 1.0g<br>白味噌 4.0g<br>みりん 1.0g<br>上白糖 0.5g<br>ブロッコリー 10.0g<br>塩 適量<br>■ひじき煮<br>揚げ 2.8g<br>ひじき 2.0g<br>グリーンピース 2.8g<br>人参 2.8g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 0.5g<br>風味だし汁 8.0g<br>■豆腐のすまし汁<br>絹ごし豆腐 12.0g<br>人参 5.0g<br>みつば 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>塩 適量 | ■ロールパン<br>ロールパン 1ﾊﾟｯｸ<br>■鶏肉の照り焼き<br>鶏肉 2枚<br>濃口しょうゆ 2.0g<br>上白糖 0.5g<br>みりん 1.0g<br>インゲン 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■コーンサラダ<br>キャベツ 25.0g<br>人参 5.0g<br>コーン 5.0g<br>青じそドレッシング 3.0g<br>■コンソメスープ<br>チンゲン菜 10.0g<br>コーン 3.0g<br>人参 5.0g<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 40.0g<br>■豚肉のチンジャオロース風<br>豚肉 25.0g<br>うす口しょうゆ 0.8g<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>玉ねぎ 25.0g<br>三色ピーマン 20.0g<br>たけのこ 10.0g<br>なたね油 0.2g<br>チキンスープ 0.2g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.4g<br>酒 0.1g<br>ごま油 0.5g<br>■焼売<br>焼売 2個<br>■春雨スープ<br>春雨 4.0g<br>わかめ 0.4g<br>にら 1.0g<br>チキンスープ 0.8g<br>塩 適量 | ■夏野菜カレー<br>米 50.0g<br>合挽きミンチ 25.0g<br>なす 15.0g<br>玉ねぎ 30.0g<br>人参 10.0g<br>かぼちゃ 10.0g<br>カレールー 16.0g<br>なたね油 0.6g<br>水 50.0g<br>■ほうれん草とツナの和風サラ<br>ほうれん草 32.0g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>和風ドレッシング 3.0g<br>■みかん缶<br>みかん缶 30.0g | ■ウインナーピラフ<br>米 50.0g<br>ウインナー 10.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>人参 8.0g<br>グリーンピース 3.0g<br>マッシュルーム 5.0g<br>なたね油 1.0g<br>コンソメ 1.5g<br>塩 0.1g<br>■じゃが芋のスープ<br>コンソメ 0.8g<br>うす口しょうゆ 0.4g<br>塩 適量<br>じゃが芋 14.0g<br>玉ねぎ 8.0g<br>パセリ 1.0g<br>■黄桃<br>黄桃缶 30.0g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3時                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                          | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■オレンジ寒天<br>寒天 0.4g<br>水 12.0g<br>オレンジジュース 40.0g<br>上白糖 3.5g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 1個                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■コンソメポテト<br>カットポテト 49.0g<br>植物油 2.0g<br>塩 適量<br>コンソメ 適量                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 15.0g<br>グラニュー糖 3.0g                                                                                                                                                                                                                           | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■プリン<br>プリンミックス 12.9g<br>水 55.0g<br>■クラッカー<br>全粒粉ｸﾗｯｶｰ 1枚                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ポップコーン<br>ポップコーン 5.0g<br>なたね油 2.0g<br>塩 適量                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 100.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 1枚<br>■マリー<br>マリービスケット 1枚                                                                                                                                                                              |           |



| 7月 1日 (金)                                                                                                                                                                                          | 7月 2日 (土)                                                                                                                                                                                                                                                | 7月 3日 (日) |  |  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--|--|--|--|
| E 484kcal 蛋白 11.7g<br>脂質 12.0g 炭水 84.5g<br>食繊 5.4g 食塩 2.4g                                                                                                                                         | E 399kcal 蛋白 15.7g<br>脂質 12.7g 炭水 59.1g<br>食繊 2.0g 食塩 2.1g                                                                                                                                                                                               |           |  |  |  |  |
| 昼食                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食        |  |  |  |  |
| ■チキンカレー<br>米 60.0g<br>鶏肉 25.0g<br>じゃが芋 20.0g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 6.2g<br>カレールー 20.0g<br>なたね油 0.2g<br>水 62.5g<br>■アスパラのごま和え<br>アスパラ 33.7g<br>人参 6.2g<br>コーン 3.1g<br>ごまだれ 3.7g<br>■パイン缶<br>パイン缶 37.5g | ■焼きそば<br>焼きそば 2/3玉<br>豚肉 25.0g<br>キャベツ 20.0g<br>玉ねぎ 20.0g<br>人参 6.2g<br>なたね油 0.2g<br>焼きそばソース 10.0g<br>お好みソース 10.0g<br>濃口しょうゆ 0.1g<br>塩 適量<br>粉かつお 適量<br>青のり 適量<br>■中華スープ<br>椎茸 6.2g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量<br>■オレンジ<br>オレンジ 2/6玉 |           |  |  |  |  |
| 3時                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時        |  |  |  |  |
| ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 150.0g<br>■カルピス寒天<br>寒天 0.6g<br>水 46.2g<br>カルピス 10.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚                                                                                                     | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■クラッカー<br>全粒粉クラッカー 2枚<br>■ビスコ<br>ビスコ 2枚                                                                                                                                                                                              |           |  |  |  |  |



献立予定(実施)表

(2022年 7月 4日～2022年 7月10日)

| 7月 4日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 7月 5日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 7月 6日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7月 7日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月 8日 (金)                                                                                                                                                                                                                                               | 7月 9日 (土)                                                  | 7月10日 (日) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------|
| E 428kcal 蛋白 15.3g<br>脂質 9.9g 炭水 71.8g<br>食繊 2.6g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                         | E 573kcal 蛋白 24.5g<br>脂質 21.0g 炭水 75.4g<br>食繊 3.1g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                                                                     | E 439kcal 蛋白 17.6g<br>脂質 15.7g 炭水 57.7g<br>食繊 3.0g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                              | E 386kcal 蛋白 11.2g<br>脂質 5.0g 炭水 74.9g<br>食繊 2.8g 食塩 1.3g                                                                                                                                                                                                                              | E 548kcal 蛋白 26.1g<br>脂質 14.6g 炭水 80.4g<br>食繊 2.9g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                              | E 191kcal 蛋白 5.6g<br>脂質 8.1g 炭水 25.7g<br>食繊 g 食塩 0.4g      |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                         | 昼食        |
| ■ご飯<br>米 50.0g<br>■白身魚のタルタル焼き<br>ホキ 1/2切<br>塩 適量<br>エッグケア 6.2g<br>玉ねぎ 6.2g<br>パセリ 1.2g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■カラフルサラダ<br>ブロッコリー 27.5g<br>パプリカ(赤) 4.5g<br>パプリカ(黄) 4.5g<br>和風ドレッシング 3.7g<br>■オニオンスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 15.0g<br>人参 6.2g<br>パセリ 1.2g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■豆腐のチャンプルー<br>鶏卵 21.8g<br>木綿豆腐 27.5g<br>豚肉 37.5g<br>もやし 12.5g<br>玉ねぎ 15.0g<br>にら 6.2g<br>人参 6.7g<br>粉かつお 0.3g<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>だしの素 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>■白菜の和え物<br>白菜 48.7g<br>人参 6.2g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.3g<br>■麩の味噌汁<br>おつゆ麩 1.2g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■鶏肉の香味焼き<br>鶏肉 3枚<br>しょうが 0.1g<br>ねぎ 1.2g<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>酒 0.6g<br>塩 適量<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.6g<br>なたね油 2.5g<br>ブロッコリー 12.5g<br>塩 適量<br>■小松菜のツナ和え<br>小松菜 37.5g<br>ツナ 6.2g<br>人参 6.2g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>■ほうれん草の味噌汁<br>ほうれん草 15.0g<br>人参 5.0g<br>味噌 5.0g | ■散らし寿司<br>米 60.0g<br>酢 3.7g<br>三温糖 3.7g<br>塩 適量<br>きゅうり 7.5g<br>錦糸玉子 25.0g<br>人参 6.2g<br>かにかま 7.8g<br>桜でんぶ 1.2g<br>のり 1.2g<br>■カリフラワーのおかか和え<br>カリフラワー 31.2g<br>人参 6.2g<br>粉かつお 1.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>■セタそうめん汁<br>そうめん 5.0g<br>人参 6.2g<br>みつば 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 | ■牛丼<br>米 60.0g<br>牛肉 54.0g<br>玉ねぎ 54.0g<br>ねぎ 2.2g<br>濃口しょうゆ 1.5g<br>うす口しょうゆ 1.5g<br>みりん 2.7g<br>上白糖 2.1g<br>■もやしのナムル<br>もやし 43.7g<br>人参 6.2g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■ちくわの味噌汁<br>ちくわ 6.2g<br>玉ねぎ 12.5g<br>人参 7.5g<br>味噌 5.0g | ■お弁当会                                                      |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                         | 3時        |
| ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■フルーツヨーグルト<br>ヨーグルト 50.0g<br>バイン缶 6.2g<br>みかん缶 6.2g<br>コーンフレーク 3.7g<br>上白糖 6.2g<br>■ソフトサラダ<br>ソフトサラダ 2枚                                                                                                                                                                | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■きな粉ちんすこう<br>小麦粉 13.1g<br>片栗粉 3.7g<br>上白糖 6.6g<br>きな粉 1.6g<br>なたね油 6.6g                                                                                                                                                                                                    | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■フルーチェ<br>フルーチェ(イチゴ) 37.5g<br>牛乳 37.5g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚                                                                                                                                                                                                | ■お茶<br>ほうじ茶(浸出液) 150.0g<br>■すいか<br>すいか 62.5g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 2個                                                                                                                                                                                                                 | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■メープルふのラスク<br>おつゆ麩 10.0g<br>メープルシロップ 2.5g<br>上白糖 5.0g<br>なたね油 5.0g                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ソフトサラダ<br>ソフトサラダ 2枚<br>■ラムネ<br>ラムネ 2個 |           |

## 献立予定(実施)表

(2022年 7月11日～2022年 7月17日)

| 7月11日（月）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 7月12日（火）                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月13日（水）                                                                                                                                                                                                                                                          | 7月14日（木）                                                                                                                                                                                                                                               | 7月15日（金）                              | 7月16日（土）                                                                                                                                                                                                                        | 7月17日（日） |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| E 556kcal 蛋白 22.1g<br>脂質 20.3g 炭水 73.8g<br>食繊 3.4g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E 597kcal 蛋白 25.0g<br>脂質 19.9g 炭水 83.6g<br>食繊 4.3g 食塩 2.3g                                                                                                                                                                                                                                                              | E 461kcal 蛋白 12.3g<br>脂質 12.2g 炭水 77.2g<br>食繊 4.7g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                        | E 506kcal 蛋白 21.8g<br>脂質 16.7g 炭水 70.3g<br>食繊 3.9g 食塩 1.5g                                                                                                                                                                                             | E kcal 蛋白 g<br>脂質 g 炭水 g<br>食繊 g 食塩 g | E 344kcal 蛋白 15.3g<br>脂質 9.4g 炭水 52.6g<br>食繊 1.7g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                       |          |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                    | 昼食                                                                                                                                                                                                                              | 昼食       |
| <b>■ご飯</b><br>米 50.0g<br><b>■鯖の味噌煮</b><br>さば 1/2切<br>酒 1.0g<br>上白糖 1.5g<br>みりん 0.8g<br>白味噌 2.5g<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>風味だし汁 5.0g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br><b>■金平ごぼう</b><br>ごぼう 31.2g<br>人参 6.2g<br>揚げ 3.7g<br>ごま 1.0g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 1.2g<br>ごま油 0.6g<br><b>■麩のすまし汁</b><br>おつゆ麩 1.2g<br>人参 6.2g<br>みつば 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 | <b>■ご飯</b><br>米 60.0g<br><b>■麻婆豆腐</b><br>木綿豆腐 50.0g<br>豚ミンチ 33.7g<br>しょうが 0.6g<br>玉ねぎ 12.5g<br>人参 6.2g<br>ねぎ 1.8g<br>なたね油 0.2g<br>ごま油 0.2g<br>チキンスープ 1.2g<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>みりん 1.7g<br>味噌 4.0g<br>水 26.2g<br>片栗粉 1.1g<br><b>■餃子</b><br>ギョーザ 2個<br><b>■チンゲン菜のスープ</b><br>チンゲン菜 10.0g<br>玉ねぎ 15.0g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 | <b>■ご飯</b><br>米 50.0g<br><b>■牛肉コロッケ</b><br>牛肉コロッケ 1個<br>植物油 5.0g<br>ケチャップ 3.7g<br>とんかつソース 2.5g<br>キャベツ 12.5g<br>塩 適量<br><b>■ほうれん草のサラダ</b><br>ほうれん草 37.5g<br>コーン 3.7g<br>人参 6.2g<br>和風ドレッシング 3.7g<br><b>■なすの味噌汁</b><br>なす 15.0g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | <b>■ご飯</b><br>米 50.0g<br><b>■鶏のマーマレード焼き</b><br>鶏肉 3枚<br>濃口しょうゆ 2.7g<br>マーマレード 6.7g<br>アスパラ 12.5g<br>塩 適量<br><b>■ブロッコリーのサラダ</b><br>ブロッコリー 31.2g<br>人参 5.0g<br>ツナ 5.0g<br>ごまだれ 5.0g<br><b>■じゃが芋の味噌汁</b><br>じゃが芋 12.5g<br>玉ねぎ 12.5g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | <b>■★わくわくフェスタ</b>                     | <b>■五目うどん</b><br>うどん 1/2玉<br>豚肉 25.0g<br>かまぼこ 6.2g<br>玉ねぎ 18.7g<br>人参 6.2g<br>ねぎ 1.8g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>みりん 1.0g<br>風味だし汁 153.7g<br><b>■キャベツのゆかり和え</b><br>キャベツ 50.0g<br>しその香 1.2g<br>濃口しょうゆ 0.1g<br><b>■パイン缶</b><br>パイン缶 37.5g |          |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                | 3時                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                    | 3時                                                                                                                                                                                                                              | 3時       |
| <b>■牛乳</b><br>牛乳 150.0g<br><b>■ももケーキ</b><br>小麦粉 7.7g<br>ベーキングパウダー 0.7g<br>鶏卵 16.8g<br>なたね油 4.7g<br>上白糖 7.8g<br>牛乳 3.1g<br>黄桃缶 10.0g                                                                                                                                                                                                                                    | <b>■牛乳</b><br>牛乳 150.0g<br><b>■とうもろこし</b><br>とうもろこし 1/3本<br>塩 適量                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>■お茶</b><br>ほうじ茶（浸出液） 150.0g<br><b>■チヂミ</b><br>豚ミンチ 8.7g<br>にら 5.0g<br>玉ねぎ 4.3g<br>小麦粉 11.2g<br>片栗粉 2.2g<br>水 13.5g<br>鶏卵 4.3g<br>ボン酢 1.2g<br>ごま油 0.2g                                                                                                          | <b>■牛乳</b><br>牛乳 150.0g<br><b>■杏仁豆腐</b><br>パイン缶 19.0g<br>黄桃缶 20.1g<br>杏仁豆腐 16.6g                                                                                                                                                                       |                                       | <b>■牛乳</b><br>牛乳 150.0g<br><b>■たべっこベイベー</b><br>たべっこベイベー 6.2g<br><b>■ぼたぼた焼き</b><br>ぼたぼた焼 2枚                                                                                                                                      |          |

献立予定(実施)表

(2022年 7月18日～2022年 7月24日)

| 7月18日 (月) | 7月19日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月20日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 7月21日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 7月22日 (金)                                                                                                                                                                                                                                                                     | 7月23日 (土)                                                                                                                                                                                                             | 7月24日 (日) |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|           | E 415kcal 蛋白 17.5g<br>脂質 6.6g 炭水 72.9g<br>食繊 3.1g 食塩 2.0g                                                                                                                                                                                                                                                                                | E 635kcal 蛋白 21.4g<br>脂質 27.5g 炭水 77.1g<br>食繊 2.4g 食塩 1.2g                                                                                                                                                                                                                                                                          | E 476kcal 蛋白 20.5g<br>脂質 14.7g 炭水 69.2g<br>食繊 2.4g 食塩 1.6g                                                                                                                                                                                                                                                           | E 338kcal 蛋白 11.0g<br>脂質 2.6g 炭水 67.5g<br>食繊 2.2g 食塩 2.0g                                                                                                                                                                                                                     | E 546kcal 蛋白 15.4g<br>脂質 15.5g 炭水 89.2g<br>食繊 2.6g 食塩 1.8g                                                                                                                                                            |           |
| 昼食        | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                            | 昼食                                                                                                                                                                                                                    | 昼食        |
|           | ■ビビンバ風ごはん<br>米 60.0g<br>牛肉 43.7g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>ごま油 0.2g<br>ほうれん草 22.5g<br>大根 10.0g<br>人参 10.0g<br>うす口しょうゆ 1.6g<br>上白糖 0.8g<br>ごま油 0.2g<br>ごま 1.0g<br>■春雨の中華和え<br>春雨 5.0g<br>人参 6.2g<br>インゲン 18.7g<br>濃口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>塩 適量<br>■わかめスープ<br>わかめ 0.5g<br>玉ねぎ 15.0g<br>コーン 3.7g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 | ■☆お誕生日会☆<br>■ご飯<br>米 50.0g<br>■鶏の唐揚げ<br>鶏肉 3枚<br>しょうが 0.1g<br>濃口しょうゆ 1.5g<br>みりん 0.7g<br>塩 適量<br>片栗粉 2.5g<br>植物油 3.1g<br>ブロッコリー 12.5g<br>塩 適量<br>■コールスローサラダ<br>キャベツ 31.2g<br>きゅうり 10.0g<br>人参 4.5g<br>エッグゲア 3.7g<br>酢 0.6g<br>上白糖 0.3g<br>塩 適量<br>■コンソメスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>玉ねぎ 17.5g<br>人参 4.5g<br>パセリ 1.2g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■白身魚の野菜あんかけ<br>ホキ 1/2切<br>なたね油 0.2g<br>小松菜 18.7g<br>玉ねぎ 12.5g<br>人参 3.7g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>みりん 0.6g<br>酢 1.0g<br>風味だし汁 31.2g<br>片栗粉 0.3g<br>■高野豆腐の煮物<br>高野豆腐 5.0g<br>グリーンピース 3.7g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 1.0g<br>みりん 1.0g<br>風味だし汁 21.2g<br>■揚げの味噌汁<br>揚げ 2.2g<br>人参 6.2g<br>玉ねぎ 12.5g<br>味噌 5.0g | ■中華そば<br>中華そば 1/2玉<br>豚肉 18.7g<br>コーン 3.7g<br>もやし 25.0g<br>人参 6.2g<br>チンゲン菜 12.5g<br>チキンスープ 1.2g<br>濃口しょうゆ 4.3g<br>塩 適量<br>ごま油 0.3g<br>水 200.0g<br>■冬瓜と人参のくず煮<br>冬瓜 47.5g<br>人参 6.2g<br>濃口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 1.2g<br>みりん 1.2g<br>風味だし汁 21.2g<br>片栗粉 0.7g<br>■みかん缶<br>みかん缶 37.5g | ■チャーハン<br>米 60.0g<br>ウインナー 22.5g<br>人参 8.5g<br>玉ねぎ 8.5g<br>ねぎ 1.8g<br>コーン 6.2g<br>チキンスープ 0.7g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量<br>ごま油 0.3g<br>■かぼちゃの味噌汁<br>かぼちゃ 20.0g<br>玉ねぎ 10.0g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g<br>■パイン缶<br>パイン缶 37.5g |           |
| 3時        | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                            | 3時                                                                                                                                                                                                                    | 3時        |
|           | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 150.0g<br>■たこ焼き<br>たこ焼き 3個<br>とんかつソース 5.0g<br>青のり 0.1g<br>粉かつお 0.1g                                                                                                                                                                                                                                                    | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ケーキアラモード<br>小麦粉 12.7g<br>ベーキングパウダー 0.6g<br>なたね油 1.8g<br>豆乳 12.6g<br>上白糖 6.3g<br>黄桃缶 9.0g<br>みかん缶 9.0g<br>ホイップ 12.5g                                                                                                                                                                                            | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■クッキー<br>小麦粉 13.1g<br>片栗粉 2.1g<br>ベーキングパウダー 0.2g<br>マーガリン 5.7g<br>上白糖 3.3g<br>牛乳 0.8g                                                                                                                                                                                                            | ■お茶<br>ほうじ茶 (浸出液) 150.0g<br>■菜飯おにぎり<br>米 45.0g<br>菜めしの素 1.2g                                                                                                                                                                                                                  | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■アスパラガスビスケット<br>アスパラガスビスケット 6.2g<br>■源氏パイ<br>源氏パイ 2枚                                                                                                                                              |           |

| 7月25日 (月)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 7月26日 (火)                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 7月27日 (水)                                                                                                                                                                                                                                                                          | 7月28日 (木)                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 7月29日 (金)                                                                                                                                                                                                                   | 7月30日 (土)                                                                                                                                                                                                                                    | 7月31日 (日) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| E 548kcal 蛋白 23.2g<br>脂質 16.5g 炭水 82.9g<br>食繊 3.8g 食塩 2.2g                                                                                                                                                                                                                                                                             | E 550kcal 蛋白 21.2g<br>脂質 21.3g 炭水 73.4g<br>食繊 4.9g 食塩 1.4g                                                                                                                                                                                                                                               | E 480kcal 蛋白 21.3g<br>脂質 24.4g 炭水 45.0g<br>食繊 3.0g 食塩 2.3g                                                                                                                                                                                                                         | E 577kcal 蛋白 22.4g<br>脂質 18.0g 炭水 84.4g<br>食繊 2.8g 食塩 1.8g                                                                                                                                                                                                                                      | E 616kcal 蛋白 20.1g<br>脂質 24.4g 炭水 82.8g<br>食繊 5.2g 食塩 2.8g                                                                                                                                                                  | E 473kcal 蛋白 13.2g<br>脂質 10.7g 炭水 84.6g<br>食繊 3.7g 食塩 2.1g                                                                                                                                                                                   |           |
| 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 昼食                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 昼食                                                                                                                                                                                                                          | 昼食                                                                                                                                                                                                                                           | 昼食        |
| ■鶏そぼろ丼<br>米 60.0g<br>鶏ミンチ 56.2g<br>玉ねぎ 22.5g<br>上白糖 1.8g<br>みりん 0.6g<br>濃口しょうゆ 3.7g<br>風味だし汁 27.0g<br>片栗粉 0.4g<br>なたね油 0.7g<br>ほうれん草 22.5g<br>人参 4.5g<br>上白糖 1.5g<br>濃口しょうゆ 3.0g<br>のり 0.7g<br>■インゲンのおかか和え<br>インゲン 30.0g<br>人参 6.2g<br>粉かつお 1.0g<br>濃口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.3g<br>■わかめの味噌汁<br>わかめ 0.5g<br>玉ねぎ 15.0g<br>ねぎ 1.2g<br>味噌 5.0g | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■さわらの西京焼き<br>さわら 1/2切<br>酒 1.2g<br>白味噌 5.0g<br>みりん 1.2g<br>上白糖 0.6g<br>ブロッコリー 12.5g<br>塩 適量<br>■ひじき煮<br>揚げ 3.5g<br>ひじき 2.5g<br>グリンピース 3.5g<br>人参 3.5g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 0.6g<br>風味だし汁 10.0g<br>■豆腐のすまし汁<br>絹ごし豆腐 15.0g<br>人参 6.2g<br>みつば 1.2g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>塩 適量 | ■ロールパン<br>ロールパン 1ハッパ<br>■鶏肉の照り焼き<br>鶏肉 3枚<br>濃口しょうゆ 2.5g<br>上白糖 0.6g<br>みりん 1.2g<br>インゲン 12.5g<br>濃口しょうゆ 0.3g<br>上白糖 0.1g<br>■コーンサラダ<br>キャベツ 31.2g<br>人参 6.2g<br>コーン 6.2g<br>青じそドレッシング 3.7g<br>■コンソメスープ<br>チンゲン菜 12.5g<br>コーン 3.7g<br>人参 6.2g<br>コンソメ 1.2g<br>うす口しょうゆ 0.6g<br>塩 適量 | ■ご飯<br>米 50.0g<br>■豚肉のチンジャオロース風<br>豚肉 31.2g<br>うす口しょうゆ 1.0g<br>上白糖 0.3g<br>ごま油 0.2g<br>玉ねぎ 31.2g<br>三色ピーマン 25.0g<br>たけのこ 12.5g<br>なたね油 0.2g<br>チキンスープ 0.2g<br>うす口しょうゆ 1.2g<br>上白糖 0.5g<br>酒 0.1g<br>ごま油 0.6g<br>■焼売<br>焼売 3個<br>■春雨スープ<br>春雨 5.0g<br>わかめ 0.5g<br>にら 1.2g<br>チキンスープ 1.0g<br>塩 適量 | ■夏野菜カレー<br>米 60.0g<br>合挽きミンチ 31.2g<br>なす 18.7g<br>玉ねぎ 37.5g<br>人参 12.5g<br>かぼちゃ 12.5g<br>カレールー 20.0g<br>なたね油 0.7g<br>水 62.5g<br>■ほうれん草とツナの和風サラ<br>ほうれん草 40.0g<br>人参 6.2g<br>ツナ 6.2g<br>和風ドレッシング 3.7g<br>■みかん缶<br>みかん缶 37.5g | ■ウインナーピラフ<br>米 60.0g<br>ウインナー 12.5g<br>玉ねぎ 18.7g<br>人参 10.0g<br>グリンピース 3.7g<br>マッシュルーム 6.2g<br>なたね油 1.2g<br>コンソメ 1.8g<br>塩 0.1g<br>■じゃが芋のスープ<br>コンソメ 1.0g<br>うす口しょうゆ 0.5g<br>塩 適量<br>じゃが芋 17.5g<br>玉ねぎ 10.0g<br>パセリ 1.2g<br>■黄桃<br>黄桃缶 37.5g |           |
| 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 3時                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 3時                                                                                                                                                                                                                          | 3時                                                                                                                                                                                                                                           | 3時        |
| ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■オレンジ寒天<br>寒天 0.5g<br>水 15.0g<br>オレンジジュース 50.0g<br>上白糖 4.3g<br>■ハッピーターン<br>ハッピーターン 2個                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■コンソメポテト<br>カットポテト 61.2g<br>植物油 2.5g<br>塩 適量<br>コンソメ 適量                                                                                                                                                                                                                              | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■シュガーパイ<br>パイシート 18.7g<br>グラニュー糖 3.7g                                                                                                                                                                                                                          | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■プリン<br>プリンミックス 16.1g<br>水 68.7g<br>■クラッカー<br>全粒粉クラッカー 2枚                                                                                                                                                                                                                   | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ポップコーン<br>ポップコーン 6.2g<br>なたね油 2.5g<br>塩 適量                                                                                                                                                             | ■牛乳<br>牛乳 150.0g<br>■ぼたぼた焼き<br>ぼたぼた焼 2枚<br>■マリー<br>マリービスケット 2枚                                                                                                                                                                               |           |