



予定献立表



ジージー

基本食1400

	8月17日 (月)	8月18日 (火)	8月19日 (水)	8月20日 (木)	8月21日 (金)	8月22日 (土)	8月23日 (日)
朝食	御飯130g 味噌汁 洋風卵焼き いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 青菜ツナ煮 梅びしお 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋の大豆クリーム煮 ゆずみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 ひじき煮 のり佃煮 牛乳	御飯130g 味噌汁 スクランブルエッグ たいみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 目玉焼き いりこみそ 牛乳	御飯130g 味噌汁 里芋そぼろあんかけ 梅びしお 牛乳
昼食	田舎そば キャベツ胡麻和え さつまいもミルク煮 果物	御飯130g 鶏肉の薬味南蛮 南瓜のカレー風味サラダ すまし汁 漬物	御飯130g チキンカレー ほしぶどうのサラダ 野菜スープ 漬物	御飯130g 鶏肉の磯部焼き ハニーサラダ ワカメスープ 果物	御飯130g 赤魚の煮つけ 春雨の酢の物 赤出し汁 果物	御飯130g 魚の葱もろみ焼き 人参マリネ ミネストローネ風スープ 漬物	御飯130g 白身魚のクリーム煮 大根の甘酢和え きのこスープ 漬物
間食	★人参ゼリー	★おいもケーキ	★コーヒーゼリー	★パパロアシュ	★フルーツあんみつ	抹茶バナナケーキ	★きなこプリン
夕食	御飯130g ホキのタンドリー風 白菜甘酢和え ズッキーニのガリパタ炒め	御飯130g 揚げ出し豆腐 もずく酢 じゃがいもオムレツ煮	御飯130g 白身魚のピカタ もやし梅肉和え 卵と絹さやの炒め	御飯130g 豆腐はんぺん焼き スパゲティーサラダ ニガ瓜の味噌炒め	御飯130g クリームコロッケ ささみの胡麻和え ラタトゥイユ	御飯130g 回鍋肉 ゆずマヨ和え 南瓜ごま煮	御飯130g 鶏肉のゴマ焼き たまごサラダ 茄子の田舎煮
成分	エネルギー(kcal) 1405 たんぱく質 61.7 脂質 30.8	1404 48.1 44.5	1412 53.3 45.8	1408 54.5 51.2	1410 53.6 40.0	1408 55.8 43.8	1405 58.4 42.7



ジージー

食材の入荷状況により、献立を一部変更する場合がございます。ご了承ください。

令和8年8月17日

