

献立表

(ニッケとて本町)

栄養士

期間：2024/7/1～2024/7/31

期	日	月 1	火 2	水 3	木 4	金 5	土 6	
朝食		和風0-ルキハ ^ツ 茄子の煮浸し 味噌汁	スクランブルエッグ アップルポテト レーズンラウンド 牛乳 3/4F リンゴジュース	厚揚げの生姜煮 切干大根の煮付 味噌汁	白身魚のムニエル えんどうのソテー はちみつパンフン 牛乳	鶏つくね 小松菜のソテー 味噌汁	ジャーマンポテト ア ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ のソテー ヨーグルト レーズンドッグ 牛乳	
昼食		I ^ツ 4 ^ツ - 184kcal 食塩 2.3g 鶏と厚揚げのオイスター煮 カリフラワーの煮付 ほうれん草の菜種和え 漬物 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 526kcal 食塩 1.8g コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー) しょうが天の炒め物 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 145kcal 食塩 1.7g オムレツデミソース 大豆煮 小松菜のごま和え 漬物 コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ	I ^ツ 4 ^ツ - 362kcal 食塩 1.1g すき焼風煮 枝豆のふんわり天 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 150kcal 食塩 2.2g チンジャオロース風炒め ヒジキ煮 オムレツ 漬物 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 541kcal 食塩 2g おろしハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮 クリームコロッケ コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ	
夕食		I ^ツ 4 ^ツ - 263kcal 食塩 3.2g 豆腐ハンバーグきのこソース ヒジキ煮 冬瓜の煮付 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 316kcal 食塩 2.8g 豚丼 ピーマンの金平 白菜の中華煮 漬物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 255kcal 食塩 4.5g 白身魚の野菜あん 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 276kcal 食塩 2.6g カレーライス えびフライ 菜の花の和え物 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 276kcal 食塩 2.1g 鯖の照焼 付け合せ(シメジ) 高野の含め煮 ほうれん草の菜種和え 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 250kcal 食塩 2.6g 中華丼 ぎょうざ からし菜の炒め物 漬物 中華スープ	
		I ^ツ 4 ^ツ - 308kcal 食塩 3.1g	I ^ツ 4 ^ツ - 279kcal 食塩 2.8g	I ^ツ 4 ^ツ - 237kcal 食塩 1.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 378kcal 食塩 4.4g	I ^ツ 4 ^ツ - 294kcal 食塩 3g	I ^ツ 4 ^ツ - 206kcal 食塩 2.7g	
朝食		0-ルキハ ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ 煮 スパゲッタ クリームエスカルゴ 牛乳	さわらの南蛮漬 ヒジキの炒め煮 味噌汁	グリンチキン 菜の花の煮付 NEG-イロ-ロール 牛乳 3/4F リンゴジュース	厚揚げの生姜煮 えんどうのソテー 味噌汁	白身魚のムニエル カリフラワーの炒め物 レーズンラウンド 牛乳	デミハンバーグ マカロニサラダ 味噌汁	ジャーマンポテト ア ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ の炒め物 ヨーグルト シュガーバターコッペ 牛乳
昼食		I ^ツ 4 ^ツ - 455kcal 食塩 1.5g 七夕うどん 星ポテト 水ようかん	I ^ツ 4 ^ツ - 127kcal 食塩 1.9g 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) 冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 410kcal 食塩 2.1g カレーの煮付 付け合せ(赤板) がんも煮 ブロッコリーの和え物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 112kcal 食塩 1.6g 醤油ラーメン 肉団子 菜の花の和え物	I ^ツ 4 ^ツ - 366kcal 食塩 1.6g メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) えんどうの炒め物 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 191kcal 食塩 2.1g 豚の生姜焼き すんどうの炒め物 ヒジキ煮 中華スープ 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 571kcal 食塩 2.4g 鶏入筑前煮 チンゲン菜のおかか和え しょうが天の炒め物 味噌汁
夕食		I ^ツ 4 ^ツ - 292kcal 食塩 3.5g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) チンゲン菜のおかか和え さつま芋の甘煮 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 255kcal 食塩 3.2g 肉じゃが きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 204kcal 食塩 3.2g つくね塩ちゃんこ 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 309kcal 食塩 5.1g 豚とキャベツのみぞ炒め 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 334kcal 食塩 2.6g かに玉あなかけ ちくわの磯辺焼き 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 275kcal 食塩 2.1g 鮭の幽庵焼 付け合せ(筍煮) 切干大根の煮付 からし菜の炒め物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 292kcal 食塩 3.5g ミラノ風カツ ほうれん草の菜種和え カリフラワーの煮付 コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ 漬物
		I ^ツ 4 ^ツ - 268kcal 食塩 2.2g	I ^ツ 4 ^ツ - 326kcal 食塩 2.4g	I ^ツ 4 ^ツ - 324kcal 食塩 3.4g	I ^ツ 4 ^ツ - 303kcal 食塩 2.1g	I ^ツ 4 ^ツ - 212kcal 食塩 3.6g	I ^ツ 4 ^ツ - 189kcal 食塩 2.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 292kcal 食塩 3.9g
朝食		グリンチキン 小松菜のソテー レーズンドッグ 牛乳	厚揚げの生姜煮 菜の花の煮付 味噌汁	デミハンバーグ アップルポテト ミニ黒糖ツイスト 牛乳 3/4F リンゴジュース	白身魚のおろし煮 茄子の煮浸し 味噌汁	0-ルキハ ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ 煮 ア ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ のソテー NEG-ロール 牛乳	さわらの南蛮漬 切干大根の煮付 味噌汁	鶏つくね えんどうのソテー ヨーグルト レーズンラウンド 牛乳
昼食		I ^ツ 4 ^ツ - 398kcal 食塩 1.9g 豆腐のあんかけ 冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 117kcal 食塩 1.6g 豚の味噌煮 付け合せ(うきす豆) 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 472kcal 食塩 1.2g カレーライス ア ^ツ ツ ^ツ フライ 菜の花の和え物 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 226kcal 食塩 2.2g 照焼チキン 付け合せ(しめじ) ヒジキ煮 枝豆のふんわり天 中華スープ 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 406kcal 食塩 1.8g 塩ラーメン きょうざ からし菜の炒め物	I ^ツ 4 ^ツ - 146kcal 食塩 1.8g オムレツデミソース ちくわの磯辺焼き えんどうの炒め物 コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 483kcal 食塩 2.4g 肉じゃが 花型豆腐の煮付 ほうれん草の菜種和え 味噌汁
夕食		I ^ツ 4 ^ツ - 251kcal 食塩 3.2g 白身魚の子リソース(油) 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 310kcal 食塩 2.9g 親子丼 南瓜の煮物 ブロッコリーの和え物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 410kcal 食塩 4.6g ロールキャベツマトソース マ ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ ウイ ^ツ ナーのソテー 胡瓜のなめたけ和え コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ	I ^ツ 4 ^ツ - 227kcal 食塩 2.1g えびフライ 付け合せ(ポイルキャベツ) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 306kcal 食塩 2.5g 鶏と厚揚げのオイスター煮 里芋の含め煮 切干大根の煮付 チンゲン菜のおかか和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 263kcal 食塩 4.8g 豚豚 がんも煮 切干大根の煮付 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 375kcal 食塩 3.1g 赤魚の煮付 付け合せ(筍煮) いんげんとコーンの炒め物 麩のだし煮 味噌汁 漬物
		I ^ツ 4 ^ツ - 273kcal 食塩 2.2g	I ^ツ 4 ^ツ - 261kcal 食塩 2.6g	I ^ツ 4 ^ツ - 139kcal 食塩 2.8g	I ^ツ 4 ^ツ - 388kcal 食塩 3g	I ^ツ 4 ^ツ - 283kcal 食塩 3.4g	I ^ツ 4 ^ツ - 363kcal 食塩 2.3g	I ^ツ 4 ^ツ - 171kcal 食塩 3.1g
朝食		ジャーマンポテト 小松菜のソテー なつかしーあ ^ツ ん ^ツ ばん 牛乳	グリンチキン カリフラワーの炒め物 味噌汁	照焼ハンバーグ ほうれん草のソテー レーズンドッグ 牛乳 3/4F リンゴジュース	和風0-ルキハ ^ツ 切干大根の煮付 味噌汁	プレーンオムレツ ア ^ツ 0 ^ツ 0 ^ツ の炒め物 ミニストロベリーツイスト 牛乳	厚揚げの生姜煮 ヒジキの炒め煮 味噌汁	白身魚のムニエル えんどうのソテー煮 ヨーグルト NEG-イロ-ロール 牛乳
昼食		I ^ツ 4 ^ツ - 525kcal 食塩 1.1g 豆腐ハンバーグきのこソース カリフラワーの煮付 菜の花の和え物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 118kcal 食塩 2.4g さつまい ^ツ 豚 ^ツ し ^ツ や ^ツ ぶ 冬瓜のカニカマあん すいか ほうれん草のスープ	I ^ツ 4 ^ツ - 401kcal 食塩 1.5g かに玉あなかけ 肉団子の和え物 ぜんまいの炒め煮 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 124kcal 食塩 2g 肉ちんうどん けん 菜の花の和え物	I ^ツ 4 ^ツ - 370kcal 食塩 1.5g 鯖の照焼 付け合せ(しめじ) 金平ごぼう ほうれん草の菜種和え 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 131kcal 食塩 1.9g デミハンバーグ 付け合せ(スナップエンドウ) 里芋の含め煮 クリームコロッケ コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 409kcal 食塩 1.6g 豆腐ナゲット 付け合せ(ナポリタン) チンゲン菜のおかか和え さつま芋の甘煮 味噌汁
夕食		I ^ツ 4 ^ツ - 310kcal 食塩 3g コロッケ二種盛 付け合せ(ポイルブロッコリー) ヒジキ煮 きのこ玉子焼 コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ	I ^ツ 4 ^ツ - 244kcal 食塩 3.5g 鯖の幽庵焼 付け合せ(うきす豆) しょうが天の炒め物 ピーマンの炒め物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 198kcal 食塩 2.5g 白身魚の野菜あん 大豆煮 小松菜のごま和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 292kcal 食塩 3.7g すき焼風煮 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 287kcal 食塩 2.9g 鶏の唐揚げおろしソース ヒジキ煮 胡瓜のなめたけ和え 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 264kcal 食塩 3.3g 中華丼 ぎょうざ からし菜の炒め物 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 327kcal 食塩 2.6g チンジャオロース風炒め きのこ玉子焼 カリフラワーの煮付 中華スープ 漬物
		I ^ツ 4 ^ツ - 304kcal 食塩 3g	I ^ツ 4 ^ツ - 251kcal 食塩 2.8g	I ^ツ 4 ^ツ - 258kcal 食塩 2.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 320kcal 食塩 2.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 433kcal 食塩 3.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 205kcal 食塩 2.5g	I ^ツ 4 ^ツ - 270kcal 食塩 2.2g
朝食		スクランブルエッグ ほうれん草のソテー煮 レーズンラウンド 牛乳	照焼ハンバーグ カリフラワーの炒め物 味噌汁	ジャーマンポテト ほうれん草のソテー カスタークリームパン 牛乳 3/4F リンゴジュース	さわらの南蛮漬 切干大根の煮付 味噌汁	◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。		
昼食		I ^ツ 4 ^ツ - 476kcal 食塩 2.2g はんぺんチーズサンド 付け合せ(ポイルキャベツ) 冬瓜の煮付 いんげんとコーンの炒め物 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 111kcal 食塩 1.9g 豚とキャベツのみぞ炒め 大豆煮 小松菜のごま和え 中華スープ	I ^ツ 4 ^ツ - 542kcal 食塩 1.2g きつねうどん 肉団子 菜の花の和え物	I ^ツ 4 ^ツ - 146kcal 食塩 1.8g オムレツデミソース 大根の柚子風味煮 胡瓜のなめたけ和え コ ^ツ ツ ^ツ ス ^ツ プ 漬物			
夕食		I ^ツ 4 ^ツ - 210kcal 食塩 2.2g カレーの煮付 付け合せ(赤板) 花型豆腐の煮付 ピーマンの金平 味噌汁	I ^ツ 4 ^ツ - 281kcal 食塩 2.4g カレーライス 野菜コロッケ ブロッコリーの和え物 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 317kcal 食塩 4.1g 鶏と厚揚げのオイスター煮 南瓜の煮物 枝豆のふんわり天 味噌汁 漬物	I ^ツ 4 ^ツ - 205kcal 食塩 4.3g メンチカツ 付け合せ(ポイルキャベツ) 金平ごぼう ほうれん草のお浸し 味噌汁			
		I ^ツ 4 ^ツ - 219kcal 食塩 3.3g	I ^ツ 4 ^ツ - 394kcal 食塩 4.6g	I ^ツ 4 ^ツ - 341kcal 食塩 3.1g	I ^ツ 4 ^ツ - 334kcal 食塩 2.6g			

◆仕入れなどにより、メニューが変更になる場合がございます。

