

週間予定献立表

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) ひじきの煮しめ 温泉卵 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・エノキ) 煮浸し とろろ芋 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・エノキ) 切り昆布の煮しめ 納豆 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) キャベツの炒め煮 とろろ芋 紫蘇杏 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) おから炒り 温泉卵 香の物 牛乳	ご飯 味噌汁 (卵・玉葱) 露と油揚げの煮付け 南瓜の甘煮 筋子 牛乳	ご飯 味噌汁 (ワカメ・豆腐) 豆もやしの煮物 納豆 香の物 ヤクルト
昼	青豆ご飯 味噌汁 (ワカメ・豆腐) 牛肉じゃが 胡麻豆腐 香の物(おみ漬け) 果物 (オレンジ) (キウイフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ・豆腐) スモークサーモンのコロ マカロニサラダ 香の物(沢庵漬け) 果物 (グレープフルーツ)	ご飯 野菜スープ チキンのトマト煮 薩摩芋のサラダ セロリの浅漬け 果物 (苺) (オレンジ)	ご飯 なめこの中国風スープ 鱈の黄金焼き 三色ナムル 香の物 (ザーサイ) 杏仁豆腐 	ご飯 ワカメスープ (ネギ・ワカメ) ハ宝菜 三色酢の物 漬け物 (野沢菜漬け) 果物 (オレンジ)	ご飯 味噌汁 (ワカメ・豆腐) 焼き魚(ホッケ) 鶏と根菜の煮物 即席漬け 果物 (グレープフルーツ)	菓子パン サンドイッチ コンソメスープ ス克蘭ブルエッグ ポークビーンズ 果物 (オレンジ) 牛乳
夕	ご飯 味噌汁 (卵・玉葱) 鰯の照り焼き 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 (青菜・ワカメ) 鶏肉のレモン煮 コールスロー 香の物	ご飯 味噌汁 (玉葱・卵) 赤魚の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・ワカメ) 回鍋肉 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 秋刀魚の香味煮 大豆の炒め物 香の物	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) 豚肉の煮込み もずく酢 香の物	ご飯 味噌汁 (芋・青菜) 鰯の西京焼き 変わり金平 香の物
エネルギー	1,667kcal	1,505kcal	1,541kcal	1,568kcal	1,521kcal	1,528kcal	1,537kcal
食塩	9.5g	10.0g	8.9g	8.6g	10.0g	9.7g	9.2g

週間予定献立表

	9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)	15日(日)
朝	ご飯 味噌汁 (玉葱・ワカメ) 切干大根の煮付け 温泉卵 紫蘇杏 牛乳	ご飯 味噌汁 (芋・ワカメ) 煮浸し 納豆 山海漬け 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 五目豆 とろろ芋 味付にんにく 牛乳	ご飯 味噌汁 (芋・油麴) ぜんまいの五目煮 温泉卵 笹かまぼこ 牛乳	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油揚げ) 青菜のバターソテー おろし和え 紫蘇昆布 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・油揚げ) 炒り豆腐 とろろ芋 昆布巻き 牛乳	ご飯 味噌汁 (青菜・芋) 白菜のツナ煮 納豆 卵焼き ヤクルト
昼	ご飯 なめこ豚汁 焼き魚(甘塩鮭) 春野菜のクルミ味噌和え 即席漬け 果物 (グレープフルーツ)	ご飯 味噌汁 (なめこ・豆腐) 鶏の梅風味から揚げ ポテトサラダ 香の物(沢庵漬け) 果物 (オレンジ)	たけのご飯 すまし汁 鯖のみりん焼き 炊き合せ 香の物(おみ漬け) 果物 (グレープフルーツ) 	ご飯 コーンスープ ハンバーグ レタスとじゃこのサラダ マッシュドポテト 果物 (オレンジ)	ご飯 味噌汁 (芋・ワカメ) かじき鮓の寒露煮 春雨サラダ 香の物(沢庵) 果物 (莓) (バナナ)	ご飯 味噌汁 (キャベツ・油麴) 鶏の梅経焼き 和風サラダ 野沢菜じゃこ 果物 (キウイフルーツ) (バナナ)	菓子パン サンドイッチ きのこスープ 白身魚のトマトソース 野菜サラダ 果物 (オレンジ) 牛乳
夕	ご飯 味噌汁 (エノキ・キャベツ) 肉豆腐 お浸し 香の物	ご飯 味噌汁 (卵・玉葱) 刺身 けんちん煮 香の物	ご飯 味噌汁 (豆腐・青菜) 牛肉とごぼうの甘辛煮 酢の物 香の物	ご飯 味噌汁 (青菜・エノキ) 鯉のしぐれ煮 焼きビーフン 香の物	ご飯 味噌汁 (卵・玉葱) 鶏の味噌煮 もやしのポン酢和え 香の物	ご飯 味噌汁 (ワカメ・エノキ) カレイの生姜煮 春雨炒め 香の物	ご飯 味噌汁 (ワカメ・豆腐) 豚肉と大根の甘辛煮 青菜の胡麻味噌和え 香の物
エネルギー	1,582kcal	1,538kcal	1,559kcal	1,582kcal	1,540kcal	1,589kcal	1,577kcal
食塩	13.1g	10.3g	9.1g	10.7g	10.5g	12.1g	8.1g