

# 週間献立表



2013年5月20日

~

2013年6月2日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
朝	御飯 納豆 白菜とさつま揚げの煮物 菜の花のポン酢和え 味噌汁(じゃがいも・葉大根) 牛乳	御飯 生揚げの煮物 小松菜のおろし和え 梅干し 味噌汁(わかめ・麩) ヤクルト	御飯 いわしの甘露煮 白菜のお浸し ふりかけ 味噌汁(さつまいも・きぬさや) 牛乳	御飯 出し巻きたまご 小松菜と油揚の煮浸し 味付けのり 味噌汁(もやし・しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の酢みそかけ ふりかけ 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	御飯 とろろ芋 なすのひき肉炒め いんげんのお浸し 味噌汁(にら・しいたけ) ヨーグルト	御飯 温泉卵 切干大根の煮付 菜の花の中華和え 味噌汁(しめじ・麩) 牛乳
	菜飯 枝豆入り擬製豆腐 鶏肉とれんこんの旨煮 もやしのナムル 果物(キウイ) 味噌汁(なす・油揚)	ロールパン ジャム エビマカロニグラタン ミモザサラダ コーヒーゼリー <sup>1</sup> コンソメスープ	五目炊き込み御飯 さわらのしそ香焼き 豆腐とえびの中華うま煮 漬物 果物(オレンジ) 清汁(高野・みつば)	御飯 餃子の野菜あんかけ 揚げなすの煮物 切干大根のごま和え 果物(メロン) すまし汁(花麩・万ねぎ)	御飯 豚肉の柳川風 大根のとろみ煮 チンゲン菜のポン酢和え 果物(バナナ) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 さばの梅香焼き 里芋のごまみそ和え 菜の花の辛子和え 果物(洋梨缶) 味噌汁(キャベツ・わかめ)	御飯 ミックスフライ さつまいもとレースンの煮物 ほうれん草の土佐和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(大根・油揚)
おやつ	はちみつミルク寒天	スイスロール(モカ)	みそ蒸しパン	今川焼(クリーム)	マロンババロア	レーズン蒸しパン	ミルクプリン マンゴーソース
御飯 豚肉と大根の煮物 春雨炒め ゆかり和え 味噌汁(チンゲン菜・麩)	御飯 焼肉野菜炒め かぼちゃのいとこ煮 漬物 味噌汁(しめじ・麩)	御飯 鶏肉のみそマヨ焼き 里芋の南蛮煮 漬物 味噌汁(えのき・にら)	御飯 たらのクリームソースかけ れんこんのきんぴら 即席漬	御飯 鮭の照焼 ひじきの五目煮 煮豆 味噌汁(きぬさや・麩)	御飯 鶏肉の香味焼き 炒めなます 漬物 味噌汁(さつまいも・玉ねぎ)	御飯 煮魚(カレイ) かぶのじゃこ煮 即席漬 味噌汁(わかめ・じゃがいも)	
エネルギー	1586Kcal	1611Kcal	1626Kcal	1622Kcal	1616Kcal	1601Kcal	1584Kcal
タンパク質	69.2g	58.3g	73.4g	69.1g	67.7g	59.0g	59.8g
脂質	34.9g	39.3g	37.7g	41.2g	34.5g	29.9g	33.6g
食塩	9.4g	9.8g	9.3g	8.4g	8.5g	9.5g	8.4g

\*仕入れ等の都合により変更することがあります。

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	御飯 肉団子の甘酢あんかけ もやしの生姜和え 漬物 味噌汁(じゃがいも・わかめ) ヤクルト	御飯 キャベツと油揚の煮付 納豆 ほうれん草のお浸し 味噌汁(高野・しいたけ) 牛乳	御飯 油麩の煮物 小松菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁(もやし・にら) 牛乳	御飯 ワインナーソテー ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(えのき・油揚) ヨーグルト	御飯 たまごとじ いんげんのお浸し 味付けのり 味噌汁(にら・麩) 牛乳	御飯 とろろ芋 れんこんの炒め煮 チンゲン菜の昆布和え 味噌汁(キャベツ・わかめ) 牛乳	御飯 がんもの煮物 ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(ふのり・はんべん) 牛乳
	ハヤシライス たまごサラダ フルーツヨーグルト 福神漬 コンソメスープ	御飯 枝豆コロッケ 大根のくず煮 揚げなすの南蛮漬 果物(オレンジ) 味噌汁(白菜・油揚)	御飯 豚肉のごまみそ煮 白菜のクリーム煮 いんげんのツナ和え 果物(パインアップル) 味噌汁(さつまいも・ねぎ)	梅しそ御飯 擬製豆腐 かぼちゃのそぼろ煮 和風サラダ 果物(グレープフルーツ) 味噌汁(じゃがいも・玉ねぎ)	御飯 さばのみそ煮 焼きビーフン 菜の花のお浸し 果物(キウイ) 味噌汁(大根・葉大根)	中華丼 しゅうまい(ポーク・えび) かにサラダ 杏仁フルーツ 中華スープ	御飯 あじの香味焼き 大根のそぼろ煮 なすのごまだれかけ 果物(マンゴー缶) 味噌汁(キャベツ・麩)
	おやつ	オレンジ蒸しパン	ヨーグルトゼリー	水ようかん	黒糖ケーキ	チョコデニッシュ	バウムクーヘン
	御飯 シルバーの変わり焼き 豆腐の五目あんかけ 即席漬 味噌汁(かまぼこ・きぬさや)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 菜の花のソテー 漬物 味噌汁(かぶ・かぶ葉)	御飯 さわらの甘露煮 炊き合わせ 漬物 味噌汁(ふのり・ねぎ)	御飯 たらの南蛮漬 切昆布の煮付 漬物 味噌汁(白菜・きぬさや)	御飯 チキンボールのクリーム煮 ひじきれんこん 漬物 味噌汁(里芋・ねぎ)	わかめ御飯 千草蒸し みそ肉じゃが 漬物 味噌汁(もやし・麩)	御飯 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し 煮豆 味噌汁(しめじ・万ねぎ)
	エネルギー	1570Kcal	1594Kcal	1621Kcal	1594Kcal	1642Kcal	1583Kcal
	タンパク質	60.7g	53.4g	64.2g	62.6g	62.5g	56.0g
脂質	34.8g	41.7g	30.6g	31.5g	42.8g	34.1g	30.1g
食塩	9.5g	8.5g	9.0g	10.0g	9.3g	8.8g	9.6g

\*仕入れ等の都合により変更することがあります。