

週間予定献立表



2015年6月8日

～

2015年6月14日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の磯和え ふりかけ 味噌汁(はんぺん・なめこ) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 大根のじゃこ煮 味付けのり 味噌汁(白菜・にら) ヤクルト	御飯 ウインナーソテー 菜の花のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(葉大根・なす) 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 カリフラワーの甘酢和え 煮豆 味噌汁(じゃが芋・人参) ぶどうジュース	御飯 納豆 がんもとふきの煮物 もやしのお浸し 味噌汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ いんげんの土佐和え ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 とろろ 小松菜のさつま揚げの煮浸し 煮豆 味噌汁(とろろ昆布・万能ねぎ) ヨーグルト
昼	御飯 和風ハンバーグ 小松菜のソテー ポテトサラダ 果物(オレンジ) コンソメスープ	グリーンピース御飯 さばの漬け焼き えび団子の煮物 ほうれん草のお浸し 果物(バナナ) 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 麻婆豆腐 なすの揚げ浸し アスパラの土佐和え 杏仁フルーツ コンソメスープ	キーマカレー サラダ 福神漬 果物(キウイ) コンソメスープ	御飯 鮭の南蛮漬 れんこんと挽肉の炒め物 小松菜のごま和え 果物(パイナップル) 味噌汁(キャベツ・にら)	御飯 シルバーの変わり焼き かぶのスープ煮 華風和え 果物(みかん缶) 具沢山味噌汁	御飯 鶏肉の香味焼き 大根の吉野煮 ほうれん草のわさび和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(わかめ・麩)
おやつ	バナナパフロア	いちごケーキ	バナナプリン	ぶどうゼリー	ドーナッツ	カフェオレゼリー	スイスロール
夕	御飯 さわらのしそ香焼き じゃが芋の煮物 漬物 味噌汁(玉ねぎ・とうふ)	御飯 肉豆腐 ブロッコリーとパプリカの炒め物 漬物 味噌汁(えのき・にら)	御飯 たら甘酢あん 里芋のおかか炒め煮 漬物 味噌汁(ねぎ・なめこ)	わかめ御飯 千草蒸し 生揚げのくずあん 漬物 味噌汁(さつま芋・人参)	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の金平 大根のゆかり和え 豚汁	御飯 タンドリーチキン ビーフン炒め 漬物 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 さばの利休焼き 切昆布の煮物 即席漬 味噌汁(もやし・小松菜)
エネルギー	1623Kcal	1611Kcal	1683Kcal	1600Kcal	1632Kcal	1554Kcal	1586Kcal
タンパク質	65.1g	68.8g	64.6g	58.1g	68.2g	62.4g	60.6g
脂質	44.0g	34.0g	42.3g	32.0g	38.5g	39.8g	33.8g
食塩	8.9g	9.5g	8.5g	9.4g	8.6g	9.2g	9.2g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑いずみ