

週間予定献立表



2015年6月15日

～

2015年6月21日

	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)	21日(日)
朝	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ チンゲン菜の中華和え ふりかけ 味噌汁(しめじ・じゃが芋) 牛乳	御飯 肉詰めいなり煮物 小松菜の辛子和え 梅干し 味噌汁(ねぎ・なめこ) 牛乳	御飯 納豆 切干大根の煮付け チンゲン菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・きぬさや) 牛乳	御飯 大根のじゃこ煮 いんげんの土佐和え ふりかけ 味噌汁(里芋・しいたけ) ヤクルト	御飯 たまごとじ キャベツの生姜和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・しめじ) グレープジュース	御飯 温泉卵 白菜とさつま揚げの煮物 煮豆 味噌汁(玉ねぎ・葉大根) 牛乳	御飯 とろろ 生揚げの煮物 ほうれん草のおろし和え 味噌汁(わかめ・白菜) ヨーグルト
昼	御飯 かに玉甘酢あんかけ キャベツとツナのソテー 春雨サラダ 果物(オレンジ) 中華スープ	御飯 さばの梅みそ煮 五目煮しめ ほうれん草のごま和え 果物(パイナップル) 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	御飯 豚肉のすき煮 ひきな炒り 白菜の柚子香和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 和風ハンバーグ 油麩の煮物 生姜酢和え 杏仁フルーツ 味噌汁(にら・えのき)	ねばねば温たま丼 鶏とれんこんの旨煮 もやしのナムル オレンジムース 味噌汁(じゃが芋・きぬさや)	御飯 豚肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し 揚げなすの南蛮漬 果物(白桃缶) 味噌汁(わかめ・油揚げ)	御飯 ぶりのおろし煮 和風ジャーマンポテト オクラと長芋の和え物 果物(みかん缶) 味噌汁(もやし・にら)
おやつ	チョコパバロア	フルーツ蒸しパン	カスタードプリン	きな粉蒸しパン	おやつバイキング	ミルクプリン	さつま芋豆乳蒸しパン
夕	御飯 ほっけの照焼き みそ肉じゃが 漬物 味噌汁(白菜・麩)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 揚げなすといんげんの炒め煮 漬物 味噌汁(白菜・にら)	御飯 たらのチーズムニエル ふきの煮物 即席漬 味噌汁(はんぺん・万能ねぎ)	御飯 さわらの和風ステーキ がんもの含め煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐)	御飯 チンジャオロース かぶのくず煮 漬物 味噌汁(キャベツ・にら)	御飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁(いんげん・麩)	御飯 焼肉野菜炒め かぼちゃのいとし煮 漬物 味噌汁(しめじ・万能ねぎ)
エネルギー	1609Kcal	1633Kcal	1587Kcal	1694Kcal	1619Kcal	1654Kcal	1672Kcal
タンパク質	66.6g	63.2g	64.5g	63.7g	70.7g	67.8g	61.7g
脂質	40.8g	37.9g	40.5g	37.5g	32.4g	37.0g	33.0g
食塩	9.3g	9.7g	8.5g	9.2g	10.0g	10.0g	9.0g

*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