

週間予定献立表

2015年6月22日

~

2015年6月28日

	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)	28日(日)
朝	御飯 さんま生姜煮 白菜のお浸し 梅干し 味噌汁(さつまいも・葉大根) 牛乳	御飯 出し巻きたまご 小松菜と油揚げの煮浸し 味付けのり 味噌汁(もやし・しいたけ) ヤクルト	御飯 炒り豆腐 きゅうりの明太子和え ふりかけ 味噌汁(大根・えのき) 牛乳	御飯 とろろ なすのひき肉炒め 煮豆 味噌汁(にら・キャベツ) オレンジジュース	御飯 温泉卵 切干大根の煮付け チンゲン菜の昆布和え 味噌汁(しめじ・もやし) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き キャベツの生姜和え ふりかけ 味噌汁(はんぺん・わかめ) 牛乳	御飯 納豆 大根と油麩の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) ヨーグルト
昼	御飯 八宝菜 中華炒め ナムル 杏仁フルーツ 中華スープ	ミートソーススパゲティ サラダ 果物(オレンジ) コーンスープ	御飯 豚肉の柳川風 さつまいもとレーズンの煮物 チンゲン菜のボン酢和え 果物(パイナップル) 味噌汁(麩・玉ねぎ)	御飯 鶏の唐揚げねぎソース 里芋のごまみそ和え 小松菜の辛子和え 果物(キウイ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 シルバーの変わり焼き ゴーヤチャンプルー かにかま和え 果物(バナナ) 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 鶏肉の中華風漬け焼き ひじきの炒り煮 チンゲン菜のごま和え 果物(みかん缶) 味噌汁(白菜・油揚げ)	サンドイッチ ミートボールのトマト煮 キャベツサラダ コンソメスープ
おやつ	苺ババロア	あんぱん	梅ゼリー	バウムクーヘン	抹茶ババロア	キャラメルプリン	レーズン蒸しパン
夕	御飯 肉豆腐 チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁(えのき・にら)	御飯 たらのクリームソースかけ ブロッコリーとパプリカの炒め物 漬物 味噌汁(じゃが芋・いんげん)	御飯 鮭の照焼き かぶのじゃこ煮 漬物 味噌汁(きぬさや・かまぼこ)	御飯 さわらの香味焼き 炒めなます 漬物 味噌汁(さつまいも・麩)	ゆかり御飯 擬製豆腐 しぐれ煮 漬物 味噌汁(じゃが芋・万能ねぎ)	御飯 赤魚の幽庵焼き かぼちゃのそぼろあん 漬物 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 豚肉のごまみそ煮 ほうれん草のソテー 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)
エネルギー	1581Kcal	1582Kcal	1595Kcal	1614Kcal	1585Kcal	1558Kcal	1608Kcal
タンパク質	63.1g	62.6g	63.4g	55.0g	68.5g	69.5g	64.4g
脂質	39.2g	38.5g	35.7g	29.1g	39.4g	35.5g	39.8g
食塩	7.4g	9.0g	8.7g	8.8g	9.2g	9.3g	10.0g

* 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