

週間予定献立表



2015年6月29日

～

2015年7月5日

	29日(月)	30日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	御飯 オムレツ 小松菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁(さつまいも・にら) 牛乳	御飯 ウインナーソテー なめたけ和え ふりかけ 味噌汁(えのき・白菜) 牛乳	御飯 たまごとし キャベツの土佐和え 味付けのり 味噌汁(にら・麴) ヤクルト	御飯 とろろ 肉詰めいなりの煮物 煮豆 味噌汁(キャベツ・わかめ) 牛乳	御飯 温泉卵 がんもの煮物 オクラの土佐和え 味噌汁(なめこ・はんぺん) オレンジジュース	御飯 厚焼き玉子 チンゲン菜のわさび和え 梅干し 味噌汁(もやし・きぬさや) 牛乳	御飯 納豆 かにかまあんかけ キャベツの生姜和え 味噌汁(油揚げ・いんげん) ヨーグルト
昼	御飯 麻婆茄子 切昆布の煮付け 大根ときゅうりの生姜和え 果物(パイナップル) 中華スープ	ねぎ塩豚丼 チンゲン菜の辛子和え 漬物 果物(キウイ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 夏野菜の味噌炒め 蓮根の煮物 春雨サラダ 果物(バナナ) かき玉汁	御飯 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し トマトの和風サラダ 果物(オレンジ) 清汁(みょうが・麴)	御飯 あじの甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 小松菜のポン酢和え 果物(キウイ) 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鶏肉の南部焼き さつま芋と油揚げの薄甘煮 ブロッコリーの和え物 果物(黄桃缶) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	御飯 かれいの煮付け なすと油麴の煮物 長芋とオクラの和え物 果物(洋梨缶) 味噌汁(ほうれん草・麴)
おやつ	水ようかん	豆蒸しパン	白ゴマプリン	スイスロールモカ	マンゴープリン	バナナ蒸しパン	ずんだプリン
夕	御飯 さわらの甘露煮 高野豆腐の煮物 漬物 豚汁	御飯 鶏肉と根菜の煮物 インゲンのカレー炒め 漬物 味噌汁(大根・しいたけ)	御飯 さばの梅煮 アスパラのソテー 漬物 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	御飯 さけの香味焼き 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 漬物 味噌汁(キャベツ・麴)	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 筑前煮 漬物 味噌汁(じゃが芋・にら)	御飯 鶏肉の梅じそ焼き 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(キャベツ・葉大根)
エネルギー	1591Kcal	1587Kcal	1601Kcal	1592Kcal	1604Kcal	1666Kcal	1605Kcal
タンパク質	58.8g	60.5g	56.9g	62.3g	66.2g	62.1g	63.0g
脂質	38.4g	39.1g	36.4g	34.8g	35.1g	37.9g	38.5g
食塩	9.9g	9.6g	8.0g	9.9g	8.6g	9.4g	8.2g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。