

# 週間予定献立表

2015年7月20日

~

2015年7月26日

	20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	25日(土)	26日(日)
<b>朝</b>	御飯 たまごとじ キャベツの生姜和え 昆布佃煮 味噌汁(えのき・にら) 牛乳	御飯 白菜とさつま揚げの煮物 ほうれん草のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・もやし) オレンジジュース	御飯 温泉卵 チンゲン菜の土佐和え 里芋の煮物 味噌汁(ごぼう・麩) 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 いんげんのゴマ和え 煮豆 味噌汁(じゃが芋・にら) ヤクルト	御飯 出し巻きたまご チンゲン菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁(もやし・しいたけ) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の土佐和え ふりかけ 味噌汁(なめこ・たまねぎ) 牛乳	御飯 納豆 なすのひき肉炒め オクラのお浸し 味噌汁(しいたけ・白菜) ヨーグルト
<b>昼</b>	御飯 鶏の梅じそ焼き れんこんの旨煮 もやしのナムル 果物(オレンジ) 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)	御飯 メンチカツ 小松菜の煮浸し オクラの梅肉和え 果物(パイナップル) 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 冷しゃぶ 豆腐とえびの中華旨煮 キャベツの塩昆布和え 果物(バナナ) 味噌汁(しめじ・油揚)	御飯 八宝菜 かぼちゃの含め煮 小松菜のポン酢和え 果物(キウイ) 味噌汁(高野豆腐・わかめ)	うなぎちらし なすの揚げ浸し 甘酢和え パインムース 清汁(そうめん・みょうが)	御飯 親子煮 里芋の煮物 小松菜の辛子和え 果物(みかん缶) 味噌汁(ねぎ・わかめ)	パン ジャム オムレッテミソースかけ ポテトサラダ 果物(洋梨缶) コンソメスープ
<b>おやつ</b>	はちみつミルク寒天	フルーツ蒸しパン	豆乳プリン	きな粉蒸しパン	スイスロール	バニラババロア	水ようかん
<b>夕</b>	御飯 さばの味噌煮 和風ジャーマンポテト 漬物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 鱈のチリソース アスパラのソテー 漬物 清汁(とろろ昆布・万能ねぎ)	御飯 鶏のみそバター焼き ほうれん草のソテー 漬物 味噌汁(しいたけ・キャベツ)	御飯 鶏肉の照焼き 切昆布の煮付け 漬物 味噌汁(豆腐・万能ねぎ)	わかめ御飯 擬製豆腐 れんこんのきんぴら 即席漬け 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鱈のチーズムニエル ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁(なす・麩)	御飯 赤魚の漬け焼き 炒めなます 漬物 のっぺい汁
エネルギー	1558Kcal	1551Kcal	1586Kcal	1571Kcal	1665Kcal	1598Kcal	1555Kcal
タンパク質	66.3g	55.8g	70.7g	62.2g	65.9g	72.1g	61.1g
<b>脂質</b>	35.7g	29.1g	38.3g	25.9g	48.1g	37.4g	40.5g
<b>食塩</b>	9.6g	9.9g	8.8g	8.6g	8.7g	8.9g	9.0g

\* 仕入れ等の都合により変更することがあります。