

週間予定献立表



2015年8月24日

~

2015年8月30日

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の辛子和え 味付けのり 味噌汁(もやし・しいたけ) 牛乳	御飯 温泉卵 じゃが芋の含め煮 オクラのおろし和え 味噌汁(麩・キャベツ) 野菜ジュース	御飯 とろろ なすのひき肉炒め 煮豆 味噌汁(にら・しいたけ) 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 きゅうりの明太子和え 梅干し 味噌汁(しめじ・麩) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 もやしの生姜和え 昆布佃煮 味噌汁(里芋・わかめ) ヤクルト	御飯 納豆 キャベツと油揚げの煮付け いんげんのごまよごし 味噌汁(高野豆腐・もやし) 牛乳	御飯 油麩の煮物 小松菜のおろし和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・にら) ヨーグルト
昼	御飯 コロッケ 里芋のそぼろ煮 小松菜の土佐和え 果物(パイナップル) 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 豚肉の生姜炒め 冬瓜の煮物 ポテトサラダ 果物(オレンジ) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)	具沢山そうめん かき揚げ チンゲン菜のお浸し いちごムース	御飯 八宝菜 さつま芋のレモン煮 アスパラの土佐和え ザーサイ 中華スープ	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 果物(キウイ) コンソメスープ	御飯 たらの甘酢あんかけ ひきな炒り チンゲン菜の磯和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(さつま芋・おくら)	パン ジャム ミートボールのトマト煮 キャベツサラダ 果物(みかん缶) コンソメスープ
おやつ	バウムクーヘン	豆乳プリン	抹茶プリン	水ようかん	バナナババロア	バナナ蒸しパン	紅茶ゼリー
夕	御飯 ぶりの照焼き 大根のかにかまあん 漬物 味噌汁(しめじ・にら)	御飯 あじの変わり焼き 野菜とツナのソテー 漬物 味噌汁(さつま芋・葉大根)	わかめ御飯 千草蒸し 生揚げの煮物 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 煮魚(赤魚) 炒めなます 漬物 味噌汁(万能ねぎ・はんぺん)	御飯 鶏肉の照焼き 切昆布の煮付け 漬物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	御飯 ハンバーグ ブロッコリーのオイスター炒め 漬物 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 さわらの甘露煮 焼きビーフン 煮豆 豚汁
エネルギー	1601Kcal	1581Kcal	1582Kcal	1591Kcal	1596Kcal	1630Kcal	1578Kcal
タンパク質	67.3g	59.5g	56.0g	59.9g	54.4g	62.0g	56.2g
脂質	37.7g	33.9g	38.8g	39.9g	37.7g	35.1g	39.7g
食塩	9.2g	8.9g	8.8g	9.8g	9.1g	9.6g	8.7g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。