

# 週間予定献立表



2015年9月14日

~

2015年9月20日

	14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)	20日(日)
<b>朝</b>	御飯 たまごとし インゲンの土佐和え 昆布佃煮 味噌汁(白菜・油揚) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き れんこんの炒め煮 ふりかけ 味噌汁(にら・麩) 野菜ジュース	御飯 とろろ 厚焼き玉子 チンゲン菜の生姜和え 味噌汁(じゃが芋・油揚) 牛乳	御飯 温泉卵 生揚げの煮物 煮豆 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ヤクルト	御飯 なすのみそ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根・葉大根) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 小松菜の土佐和え 味付けのり 味噌汁(白菜・しいたけ) 牛乳	御飯 油麩の煮物 おくらのおろし和え 梅干し 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) ヨーグルト
<b>昼</b>	御飯 チンジャオロース かぼちゃのいとし煮 華風和え 果物(オレンジ) 中華スープ	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬 ピーチヨーグルト コンソメスープ	御飯 さわらの漬け焼き ひじきの炒り煮 おくらの梅和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 ハンバーグキノコソースがけ 小松菜のソテー マカロニサラダ パインムース コンソメスープ	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き エビと厚揚げのくずあん 大根のサラダ 果物(ぶどう) きのこ汁	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツと油揚げの煮付け 漬物 果物(白桃缶) 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 豚肉の味噌炒め 和風ジャーマンポテト ブロッコリーのマスタード和え 果物(みかん缶) 味噌汁(小松菜・麩)
おやつ	カスタードプリン	うぐいす寒天	バニラババロア	あんぱん	マロンババロア	ほうじ茶プリン	さつま芋豆乳蒸しパン
<b>夕</b>	御飯 鱈のチリソース じゃが芋のクリーム煮 漬物 味噌汁(きぬさや・えのき)	御飯 さばの利休焼き 里芋の梅煮 漬物 味噌汁(しめじ・ねぎ)	御飯 鶏肉の柳川風 なすの田舎煮 ゆかり和え 味噌汁(里芋・人参)	御飯 ほっけのみりん焼き がんもの煮物 漬物 味噌汁(キャベツ・きぬさや)	御飯 肉豆腐 焼きビーフン 漬物 味噌汁(はんぺん・万能ねぎ)	御飯 さんまのおろし煮 ひきな炒り 即席漬け 豚汁	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のコンソメ煮 漬物 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)
エネルギー	1596Kcal	1578Kcal	1637Kcal	1679Kcal	1638Kcal	1576Kcal	1598Kcal
タンパク質	64.4g	60.8g	68.3g	63.9g	72.4g	60.5g	60.3g
<b>脂質</b>	30.2g	32.7g	40.7g	40.4g	40.2g	46.7g	27.4g
<b>食塩</b>	9.4g	7.9g	9.6g	9.4g	9.8g	8.8g	9.2g

\* 仕入れ等の都合により変更することがあります。