

週間予定献立表



2015年9月21日

~

2015年9月27日

	21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
朝	御飯 出し巻きたまご 切昆布の煮物 ふりかけ 味噌汁(なす・高野豆腐) 牛乳	御飯 納豆 里芋のそぼろ煮 ほうれん草の辛子和え 味噌汁(大根・葉大根) りんごジュース	御飯 とろろ なす炒め オクラのおろし和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ インゲンの土佐和え 昆布佃煮 味噌汁(しめじ・麩) ヨーグルト	御飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしのお浸し ふりかけ 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	御飯 温泉卵 豚肉と小松菜の甘辛炒め 煮豆 味噌汁(にら・しいたけ) ヤクルト	御飯 さんまの生姜煮 チンゲン菜の辛子和え 味付けのり 味噌汁(麩・さつま芋) 牛乳
昼	御飯 回鍋肉 さつま芋の甘煮 もやしのナムル 果物(キウイ) わかめスープ	親子丼 豆腐とエビの中華旨煮 キャベツの昆布和え 果物(オレンジ) 味噌汁(麩・わかめ)	おはぎ 秋野菜の彩り煮 白菜の浅漬け 果物(ぶどう) けんちん汁 お彼岸メニュー	御飯 シルバーの変わり焼き 生揚の韓国風煮 小松菜のごま和え 果物(バナナ) 味噌汁(さつま芋・オクラ)	きつねそば 炊き合わせ ほうれん草の土佐和え 杏仁フルーツ	御飯 肉じゃが チンゲン菜のオイスター炒め 酢の物 果物(黄桃缶) 味噌汁(大根・玉ねぎ)	クロワッサン サンドイッチ(ツナ) クリームシチュー キャベツサラダ 果物(白桃缶) コンソメスープ
おやつ	キャラメルプリン	みそ蒸しパン	スイスロール	マロンババロア	ドーナッツ	水ようかん	お月見お焼き
夕	御飯 たらのチーズムニエル 小松菜の煮浸し 煮豆 味噌汁(きぬさや・麩)	御飯 あじの梅蒲焼 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(小松菜・さつま芋)	御飯 焼肉野菜炒め 大根のかにあんかけ 漬物 味噌汁(えのき・にら)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 揚げなすの煮浸し 漬物 味噌汁(白菜・きぬさや)	ゆかり御飯 千草蒸し 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁(じゃが芋・麩)	御飯 さばの梅香焼き かぶのじゃこ煮 漬物 味噌汁(キャベツ・きぬさや)	御飯 鶏肉のごまみそかけ ひじきれんこん 即席漬け 豚汁
エネルギー	1600Kcal	1573Kcal	1590Kcal	1598Kcal	1581Kcal	1555Kcal	1583Kcal
タンパク質	67.7g	65.8g	53.1g	65.6g	61.7g	62.7g	68.0g
脂質	31.0g	25.3g	32.1g	37.5g	37.3g	27.2g	42.3g
食塩	7.7g	8.7g	8.7g	10.2g	9.5g	8.2g	7.3g

* 仕入れ等の都合により変更することがあります。