

週間予定献立表

2015年9月28日

~

2015年10月4日

	28日(月)	29日(火)	30日(水)	1日(木)	2日(金)	3日(土)	4日(日)
朝	御飯 納豆 じゃが芋の煮物 しらすおろし 味噌汁(キャベツ・油揚) 牛乳	御飯 なすのひき肉炒め もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) ぶどうジュース	御飯 とろろ 油麩の煮物 煮豆 味噌汁(じゃが芋・にら) ヤクルト	御飯 ウインナーソテー いんげんのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(えのき・にら) 牛乳	御飯 たまごとし キャベツのお浸し 梅干し 味噌汁(にら・麩) 牛乳	御飯 温泉卵 がんもの煮物 オクラのおろし和え 味噌汁(キャベツ・葉大根) ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の昆布和え 味付けのり 味噌汁(わかめ・はんぺん) 牛乳
昼	御飯 豆腐と豚肉の甘辛煮 ほうれん草のソテー 茄子のお浸し 果物(オレンジ) 清汁(かまぼこ・きぬさや)	御飯 メンチカツ れんこんの金平 オクラの梅肉和え 果物(梨) 味噌汁(里芋・葉大根)	ポークカレー 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 赤魚の幽庵焼き 冬瓜の煮物 チンゲン菜の土佐和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	高菜チャーハン 餃子 もやしのナムル 果物(キウイ) 中華スープ	御飯 鮭の黄身焼き 切干大根の煮付け かにかまサラダ 果物(洋梨缶) 清汁(みつば・麩)	御飯 鶏肉の梅しそ焼き キャベツと油揚げの煮付け 温野菜サラダ 果物(みかん缶) 味噌汁(里芋・ねぎ)
おやつ	抹茶プリン	バウムクーヘン	バニラババロア	かぼちゃババロア	たい焼き	レーズン蒸しパン	こしあん入りミルク寒天
夕	御飯 ほっけの照焼き 生揚げの五目あんかけ 漬物 味噌汁(さつま芋・葉大根)	御飯 鶏肉の治部煮 中華炒め 煮豆 味噌汁(しめじ・油揚)	御飯 さわらの甘露煮 里芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁(麩・万能ねぎ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁(白菜・きぬさや)	御飯 さんまのおろし煮 炒めなます 漬物 味噌汁(さつま芋・高野豆腐)	御飯 鶏肉のキノコソースかけ すき昆布の煮物 漬物 味噌汁(もやし・しいたけ)	わかめ御飯 かに玉甘酢あんかけ かぼちゃの煮物 漬物 豚汁
エネルギー	1592Kcal	1566Kcal	1685Kcal	1550Kcal	1691Kcal	1629Kcal	1576Kcal
タンパク質	63.3g	52.2g	55.9g	60.1g	61.5g	69.1g	65.8g
脂質	45.2g	25.2g	31.6g	35.3g	46.4g	38.0g	34.3g
食塩	8.4g	8.6g	8.6g	9.1g	11.0g	9.3g	8.3g

* 仕入れ等の都合により変更することがあります。