

# 週間予定献立表

2016年4月25日

~

2016年5月1日

	25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)	1日(日)
<b>朝</b>	御飯 オムレツ もやしの生姜和え 味付けのり 味噌汁(大根・油揚) ヤクルト	御飯 納豆 キャベツと油揚げの煮付け ほうれん草のお浸し 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) ヨーグルト	御飯 油麩の煮物 白菜のしそ和え 昆布佃煮 味噌汁(もやし・にら) 牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁(えのき・油揚) ぶどうジュース	御飯 さんまの生姜煮 いんげんのお浸し 梅干し 味噌汁(にら・麩) ヨーグルト	御飯 とろろ 大根のそばろ煮 ブロッコリーのごまマヨ和え 味噌汁(なめこ・豆腐) 牛乳	御飯 がんもの煮物 オクラの辛子和え 味付けのり 味噌汁(葉大根・はんぺん) 牛乳
<b>昼</b>	御飯 鶏肉の中華風漬け焼き キャベツとハムのソテー ゆかり和え 果物(キウイ) 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	御飯 チンジャオロース 蓮根と竹輪の煮物 長芋とわかめの和え物 メロンムース 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	御飯 さばの味噌煮 小松菜の煮浸し いんげんのごま和え 果物(オレンジ) 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 鶏肉の照焼き じゃが芋の煮物 かにかまサラダ 杏仁フルーツ 味噌汁(しいたけ・玉ねぎ)	山菜そば さつま芋とレーズンの煮物 ナムル バナナ	御飯 メンチカツ 焼きビーフン 即席漬け 果物(洋なし缶) 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 八宝菜 里芋の煮ころがし 小松菜の磯和え 果物(みかん缶) 味噌汁(えのき・じゃが芋)
<b>おやつ</b>	マロンババロア	バウムクーヘン	水ようかん	お煎餅	クリームパン	ずんだプリン	お好み焼き
<b>夕</b>	御飯 ぶりのおろし煮 さつま芋と人参の金平 漬物 清汁(かまぼこ・きぬさや)	御飯 さわらの甘露煮 チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁(高野豆腐・わかめ)	御飯 鶏肉のみそバター焼き 菜の花のソテー 漬物 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 鮭のチーズムニエル なすの南蛮漬け 即席漬け 味噌汁(白菜・わかめ)	わかめ御飯 擬製豆腐 ひじきれんこん 煮豆 味噌汁(里芋・ねぎ)	御飯 赤魚の西京焼き かぼちゃの含め煮 ゆかり和え 味噌汁(もやし・麩)	御飯 シルバーの変わり焼き 野菜炒め 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)
エネルギー	1547Kcal	1560Kcal	1579Kcal	1599Kcal	1596Kcal	1658Kcal	158Kcal
タンパク質	60.2g	65.3g	66.3g	59.1g	62.4g	58.9g	62.4g
<b>脂質</b>	37.6g	28.3g	35.4g	38.3g	31.6g	40.7g	38.6g
<b>食塩</b>	8.1g	9.8g	9.2g	8.4g	10.1g	8.4g	8.7g

\* 仕入れ等の都合により変更することがあります。