

週間予定献立表



2016年5月2日

～

2016年5月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	御飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の和え物 ふりかけ 味噌汁(もやし・きぬさや) ヨーグルト	御飯 オムレツ ほうれん草のごま和え 昆布佃煮 味噌汁(わかめ・麩) 牛乳	御飯 納豆 かにかまあんかけ キャベツの生姜和え 味噌汁(高野豆腐・にら) オレンジジュース	御飯 温泉卵 切昆布の煮物 もやしの錦糸和え 味噌汁(もやし・しいたけ) ヨーグルト	御飯 とろろ キャベツと車麩の煮物 ほうれん草の磯和え 味噌汁(えのき・大根) 牛乳	御飯 いわしの梅煮 卵の花 味付けのり 味噌汁(小松菜・麩) ヤクルト	御飯 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜の磯和え 梅干し 味噌汁(はんぺん・万能ねぎ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の梅じそ焼き かぼちゃの煮物 菜の花の土佐和え 果物(バナナ) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 和風ハンバーグ 小松菜のソテー ツナポテトサラダ 果物(オレンジ) 味噌汁(油揚げ・にら)	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト 卵スープ	あんかけそば ひきな炒り オクラの梅和え 果物(キウイ)	三色丼 五目炒り煮 もやしの中華和え パインムース 清汁(豆腐・みつば)	御飯 さわらのしそ香焼き じゃが芋のおかか煮 キャベツの中華和え 果物(白桃缶) 味噌汁(玉ねぎ・豆腐)	御飯 和風かに玉 かぶのふわふわ煮 ほうれん草のわさび和え 果物(みかん缶) わかめスープ
おやつ	カスタードプリン	抹茶プリン	かぼちゃババロア	抹茶ケーキ	ドーナッツ	苺プリン	さつま芋蒸しパン
夕	御飯 鰯のタルタルソース焼き 筑前煮 漬物 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 たらの大和蒸し 切干大根の煮付け 即席漬け 味噌汁(なめこ・葉大根)	御飯 豚肉のオイスター炒め さつまいもとひじき煮 漬物 味噌汁(里芋・ねぎ)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き 白菜とさつま揚げのごまみそ煮 漬物 味噌汁(さつま芋・油揚げ)	御飯 肉豆腐 ブロッコリーとパプリカの炒め物 漬物 味噌汁(ねぎ・わかめ)	御飯 ぶりの照焼き 根菜の金平 ゆかり和え 味噌汁(しいたけ・にら)	御飯 赤魚の利休焼き 肉じゃが 漬物 味噌汁(ほうれん草・人参)
エネルギー	1583Kcal	1585Kcal	1620Kcal	1559Kcal	1644Kcal	1664Kcal	1583Kcal
タンパク質	61.4g	66.2g	55.5g	70.1g	71.5g	31.2g	58.2g
脂質	37.5g	42.4g	37.8g	33.7g	41.5g	42.3g	36.1g
食塩	8.4g	10.7g	8.3g	8.8g	9.6g	7.5g	11.6g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。