

週間予定献立表



2016年5月23日

～

2016年5月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 なすのひき肉炒め いんげんのお浸し 梅干し 味噌汁(にら・えのき) 牛乳	御飯 さんまの生姜煮 ほうれん草のごま和え ふりかけ 味噌汁(ねぎ・とろろ昆布) ヨーグルト	御飯 温泉卵 肉詰めいなりの煮物 煮豆 味噌汁(しめじ・麩) ヤクルト	御飯 出し巻きたまご 切昆布の煮物 ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 牛乳	御飯 納豆 キャベツと油揚げの煮付け カリフラワーの梅和え 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) りんごジュース	御飯 油麩の煮物 小松菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁(もやし・にら) 牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(えのき・油揚げ) ヨーグルト
昼	御飯 コロッケ かぶのじゃこ煮 ほうれん草の土佐和え 果物(オレンジ) 味噌汁(わかめ・豆腐)	山菜そば かぼちゃの煮物 即席漬け いちごムース	御飯 さばの梅香焼き ポテトサラダ 菜の花の辛子和え 果物(バナナ) 味噌汁(キャベツ・えのき)	枝豆じゃこ御飯 炒り鶏 うどの酢味噌和え 漬物 杏仁フルーツ すまし汁(かまぼこ・きぬさや)	御飯 鮭の黄身焼き 切干大根の煮付け 小松菜のナムル 果物(キウイ) 味噌汁(わかめ・玉ねぎ)	御飯 豚肉のごまみそ煮 中華炒め もやしのお浸し 果物(白桃缶) 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	パン オムレツのきのこソースがけ サラダ 果物(みかん缶) ミネストローネ
おやつ	クリームパン	さつま芋豆乳ケーキ	ずんだプリン	バウムクーヘン	キャラメルプリン	水ようかん	抹茶ババロア
夕	御飯 かれの煮付け さつま芋と人参の金平 漬物 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鮭の照焼き ひじきの五目煮 ゆかり和え 味噌汁(きぬさや・麩)	御飯 肉じゃが ブロッコリーのカレー炒め 漬物 味噌汁(玉ねぎ・小松菜)	御飯 シルバーの変わり焼き 豆腐の五目あん 即席漬 味噌汁(豆腐・なめこ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のソテー 漬物 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 赤魚の漬け焼き かぶのふわふわ煮 漬物 味噌汁(ごぼう・ねぎ)	御飯 鶏肉の梅じそ焼 かぼちゃのそぼろ煮 漬物 味噌汁(白菜・きぬさや)
エネルギー	1577Kcal	1552Kcal	1614Kcal	1560Kcal	1600Kcal	1625Kcal	1552Kcal
タンパク質	59.4g	63.0g	68.3g	63.5g	61.5g	56.9g	55.6g
脂質	35.7g	33.1g	31.0g	34.3g	39.2g	39.7g	44.8g
食塩	9.3g	9.7g	7.4g	9.5g	10.0g	8.5g	10.8g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。