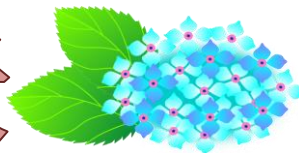


# 週間予定献立表



2016年5月30日

~

2016年6月5日

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
<b>朝</b>	御飯 鮭の塩焼き キャベツの土佐和え 五目豆 味噌汁(にら・麩) 牛乳	御飯 温泉卵 れんこんの炒め煮 煮豆 味噌汁(もやし・万能ねぎ) ヨーグルト	御飯 いわしの生姜煮 白菜の青しそ和え ふりかけ 味噌汁(麩・葉大根) ヤクルト	ごはん がんもの煮物 ほうれん草のごま和え 味付けのり 味噌汁(キャベツ・えのき) 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(麩・玉ねぎ) ぶどうジュース	御飯 さつま揚げとチンゲン菜の煮浸し もやしのポン酢和え ふりかけ 味噌汁(里芋・ごぼう) 牛乳	御飯 卵の花 じゃが芋の含め煮 梅干し 味噌汁(しめじ・葉大根) ヨーグルト
<b>昼</b>	御飯 回鍋肉 かぼちゃの煮物 ほうれん草の中華和え 果物(オレンジ) 中華スープ	御飯 あじのねぎみそ焼き 生揚げと人参の韓国風煮 菜の花のわさび和え 果物(バナナ) 味噌汁(えのき・葉大根)	親子丼 さつま芋とレーズンのサラダ わかめと長芋の和え物 果物(キウイ) 清汁(麩・三つ葉)	御飯 煮込みハンバーグ ほうれん草とパプリカのソテー ポテトサラダ ピーチヨーグルト コンソメスープ	御飯 鮭のタルタルソース焼き きんぴらごぼう いんげんの土佐和え オレンジムース 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ほっけのみりん焼き 里芋の含め煮 小松菜のわさび和え 果物(みかん缶) 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 鶏肉の治部煮 変わり金平 チンゲン菜のごま和え 果物(洋なし缶) 味噌汁(白菜・油揚げ)
<b>おやつ</b>	ココナッツプリン	ココア蒸しパン	ミルクプリン	パンケーキ	今川焼	カスタードプリン	抹茶プリン
<b>夕</b>	御飯 さばの味噌煮 ひじきれんこん 即席漬け 味噌汁(里芋・ねぎ)	御飯 擬製豆腐 しぐれ煮 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 たらのチリソース 和風ジャーマンポテト 漬物 味噌汁(キャベツ・葉大根)	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・白菜)	御飯 豚肉と根菜の甘辛煮 ピーマン炒め 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)	御飯 豚肉のオイスター炒め 冬瓜とエビのくず煮 煮豆 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 鮭のちゃんちゃん焼き さつま芋の甘煮 漬物 味噌汁(もやし・にら)
エネルギー	1612Kcal	1668Kcal	1631Kcal	1663Kcal	1698Kcal	1625Kcal	1624Kcal
タンパク質	74.2g	69.9g	61.4g	59.3g	61.7g	55.8g	58.1g
<b>脂質</b>	36.8g	35.4g	34.2g	46.7g	40.1g	37.9g	29.3g
<b>食塩</b>	9.0g	8.6g	7.4g	10.1g	8.0g	9.2g	9.5g

\*仕入れ等の都合により変更することがあります。