

週間予定献立表



2016年6月6日

～

2016年6月12日

	6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11日(土)	12日(日)
朝	御飯 温泉卵 キャベツと油揚げの煮付け ほうれん草のポン酢和え 味噌汁(なす・玉ねぎ) 牛乳	御飯 オムレツ いんげんの土佐和え ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 大根のじゃこ煮 味付けのり 味噌汁(白菜・にら) ヤクルト	御飯 ウインナーソテー 菜の花のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(葉大根・なす) ヨーグルト	御飯 さんまの生姜煮 ほうれん草の錦糸和え 煮豆 味噌汁(じゃが芋・もやし) ぶどうジュース	御飯 納豆 がんととふきの煮物 もやしのお浸し 味噌汁(麩・ねぎ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の磯和え 梅干し 味噌汁(はんぺん・なめこ) 牛乳
昼	御飯 鶏肉のマスタード焼き 小松菜とエビの炒め物 オクラの中華和え 果物(バナナ) 味噌汁(じゃがいも・わかめ)	焼きそば しゅうまい 玉ねぎとツナのサラダ 果物(オレンジ) かき玉汁	御飯 鮭の南蛮漬け れんこんと挽肉の炒め物 小松菜のごま和え 果物(パイナップル) 味噌汁(キャベツ・にら)	御飯 鶏肉のピカタ なすの揚げ浸し アスパラの土佐和え いちごムース コーンスープ	キーマカレー サラダ 福神漬 フルーツポンチ コンソメスープ	御飯 鯖の漬け焼き 海老団子の煮物 ほうれん草のお浸し 果物(黄桃缶) 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 シルバーの変わり焼き かぶのスープ煮 華風和え 果物(みかん缶) 味噌汁
おやつ	お好み焼き	バナナプリン	ドーナッツ	たいやき	ぶどうゼリー	いちごケーキ	カフェオレゼリー
夕	御飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 漬物 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 さわらのしそ香焼き かぼちゃの煮物 ゆかり和え 味噌汁(玉ねぎ・とうふ)	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(えのき・葉大根)	御飯 赤魚の甘酢あん 里芋のおかか炒め煮 漬物 味噌汁(ねぎ・なめこ)	御飯 かれいの煮付け じゃが芋の金平 即席漬け 豚汁	わかめ御飯 千草蒸し 生揚げのくずあん 漬物 味噌汁(油揚げ・万能ねぎ)	御飯 タンドリーチキン いんげんのソテー 漬物 味噌汁(さつま芋・ねぎ)
エネルギー	1579Kcal	1665Kcal	1593Kcal	1621Kcal	1584Kcal	1670Kcal	1553Kcal
タンパク質	70.0g	64.0g	64.4g	65.7g	54.9g	70.5g	65.5g
脂質	41.1g	49.0g	35.5g	32.0g	29.0g	43.5g	41.7g
食塩	8.1g	8.3g	8.4g	8.0g	9.2g	9.2g	9.0g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。