

週間予定献立表



2016年6月13日

～

2016年6月19日

	13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	18日(土)	19日(日)
朝	御飯 肉詰めいなりの煮物 オクラの土佐和え 梅干し 味噌汁(ねぎ・なめこ) 牛乳	御飯 高野豆腐の煮物 チンゲン菜の中華和え ふりかけ 味噌汁(しめじ・じゃが芋) 牛乳	御飯 とろろ 小松菜のさつま揚げの煮浸し 煮豆 味噌汁(とろろ昆布・万能ねぎ) ヨーグルト	御飯 納豆 切干大根の煮付け チンゲン菜のお浸し 味噌汁(キャベツ・油揚げ) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 いんげんの土佐和え 味付けのり 味噌汁(里芋・にら) ヤクルト	御飯 温泉卵 じゃが芋の煮物 オクラのおろし和え 味噌汁(葉大根・玉ねぎ) ヨーグルト	御飯 たまごとじ キャベツの生姜和え 昆布佃煮 味噌汁(ねぎ・なめこ) グレープジュース
昼	御飯 ミックスフライ アスパラのカレー炒め 即席漬け 果物(キウイ) 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 かに玉甘酢あんかけ キャベツとツナのソテー 春雨サラダ 果物(オレンジ) 中華スープ	御飯 さばの梅みそ煮 五目煮しめ ほうれん草のごま和え 果物(パイナップル) すまし汁	御飯 豚肉のすき煮 ひきな炒り ほうれん草の柚子香和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・豆腐)	ねばねば温たま丼 筑前煮 もやしのナムル 杏仁フルーツ 味噌汁(じゃが芋・きぬさや)	御飯 和風ハンバーグ 油麩の煮物 生姜酢和え 果物(みかん缶) 味噌汁(なす・えのき)	御飯 豚肉と大根の煮物 小松菜の煮浸し 揚げなすの南蛮漬け 果物(白桃缶) 味噌汁(わかめ・油揚げ)
おやつ	あんぱん	チョコババロア	レーズン蒸しパン	ヨーグルトババロア	おせんべい	きな粉蒸しパン	ミルクプリン
夕	御飯 さばの利休焼き 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(もやし・小松菜)	御飯 ほっけの照焼き みそ肉じゃが 漬物 味噌汁(白菜・麩)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ 揚げなすの炒め煮 ゆかり和え 味噌汁(白菜・にら)	御飯 たらのチーズムニエル ふきの煮物 漬物 味噌汁(はんぺん・万能ねぎ)	御飯 さわらの和風ステーキ がんもの含め煮 漬物 味噌汁(ほうれん草・高野豆腐)	御飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 即席漬け 味噌汁(もやし・にら)	御飯 鮭の西京焼き ひじきの煮物 煮豆 味噌汁(いんげん・麩)
エネルギー	1567Kcal	1601Kcal	1596Kcal	1623Kcal	1643Kcal	1689Kcal	1586Kcal
タンパク質	59.4g	63.6g	58.7g	67.0g	66.5g	63.5g	60.9g
脂質	41.7g	39.5g	28.7g	42.0g	38.6g	29.4g	29.0g
食塩	10.1g	8.3g	9.3g	8.9g	8.5g	9.7g	9.9g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

(株)ベネミール