

週間予定献立表



2016年6月27日

～

2016年7月3日

	27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	1日(金)	2日(土)	3日(日)
朝	御飯 オムレツ 小松菜の辛子和え 昆布佃煮 味噌汁(さつまいも・にら) 牛乳	御飯 納豆 大根と油麩の煮物 いんげんのごま和え 味噌汁(もやし・麩) ヨーグルト	御飯 ウインナーソテー オクラのおろし和え ふりかけ 味噌汁(えのき・白菜) 牛乳	御飯 とろろ 肉詰めいなりの煮物 煮豆 味噌汁(麩・わかめ) ヤクルト	御飯 たまごとし キャベツの土佐和え 味付けのり 味噌汁(にら・麩) ヤクルト	御飯 温泉卵 がんもの煮物 アスパラの土佐和え 味噌汁(なめこ・はんぺん) 野菜ジュース	御飯 厚焼き玉子 チンゲン菜のわさび和え 梅干し 味噌汁(もやし・きぬさや) 牛乳
昼	御飯 鶏肉の中華風漬け焼き ひじきの炒り煮 チンゲン菜のごま和え 果物(オレンジ) 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 麻婆茄子 さつま芋の甘煮 大根ときゅうりの生姜和え 果物(パイナップル) 中華スープ	豚ねぎ塩丼 チンゲン菜の辛子和え 漬物 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 豚肉の味噌炒め 蓮根の煮物 春雨サラダ メロンムース かき玉汁	御飯 和風ハンバーグ 小松菜の煮浸し かぼちゃサラダ 果物(キウイ) 清汁(三つ葉・麩)	御飯 あじの甘酢あんかけ 冬瓜の煮物 小松菜のボン酢和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鶏肉の南部焼き さつま芋と油揚げの薄甘煮 ブロッコリーの中華和え 果物(みかん缶) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
おやつ	おやつセレクト	水ようかん	豆蒸しパン	白ゴマプリン	バナナ蒸しパン	マンゴープリン	いちごババロア
夕	御飯 豚肉のごまみそ煮 ほうれん草のソテー 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)	御飯 さわらの甘露煮 高野豆腐の煮物 ゆかり和え 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 インゲンのカレー炒め 漬物 味噌汁(大根・にら)	御飯 さばの梅煮 アスパラのソテー 漬物 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	御飯 さけの香味焼き 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁(もやし・しめじ)	御飯 ポークチャップ ジャーマンポテト 即席漬け 味噌汁(えのき・麩)	御飯 豆腐の野菜あんかけ 筑前煮 漬物 味噌汁(じゃが芋・にら)
エネルギー	1672Kcal	1560Kcal	1617Kcal	1671Kcal	1694Kcal	1579Kcal	1663Kcal
タンパク質	66.6g	53.8g	59.2g	59.0g	65.7g	67.2g	62.4g
脂質	43.3g	29.1g	38.4g	35.2g	44.7g	35.4g	42.4g
食塩	10.0g	7.2g	9.9g	8.4g	9.5g	8.7g	9.3g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。