

週間予定献立表



2016年8月1日

～

2016年8月7日

	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)
朝	御飯 厚焼き玉子 中華炒め 味付けのり 味噌汁(白菜・麩) 牛乳	御飯 ウインナーソテー ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(葉大根・はんぺん) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き 小松菜の土佐和え 梅干し 味噌汁(なめこ・葉大根) りんごジュース	御飯 納豆 かにかまあんかけ 酢の物 味噌汁(高野豆腐・いんげん) 牛乳	御飯 温泉卵 大根のじゃこ煮 煮豆 味噌汁(ねぎ・えのき) ヤクルト	御飯 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し カリフラワーの甘酢和え ふりかけ 味噌汁(さつま芋・油揚げ) 牛乳	御飯 肉詰めいなりの煮物 チンゲン菜の昆布和え 昆布佃煮 味噌汁(キャベツ・麩) ヨーグルト
昼	御飯 さわらの漬け焼き 変わり金平 チンゲン菜のお浸し 果物(オレンジ) 味噌汁(さつま芋・オクラ)	御飯 夏野菜のみそ炒め 切昆布の煮付け かにかま和え 果物(パイナップル) 清汁(わかめ・ねぎ)	御飯 タンドリーチキン ポテトサラダ チンゲン菜の青しそ和え 果物(バナナ) コンソメスープ	冷やし中華 しゅうまい なすの揚げ浸し 果物(すいか)	ねぎ塩丼 長芋とおくらの和え物 漬物 パインムース 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 和風ハンバーグ かぼちゃの煮物 アスパラのドレッシング和え 果物(洋なし缶) 清汁(みつば・麩)	御飯 豚肉のスタミナ炒め 小松菜の煮浸し なすのごま和え 果物(みかん缶) 清汁(しめじ・豆腐)
おやつ	バウムクーヘン	白ゴマプリン	ピザ風蒸パン	あんぱん	バナナ蒸しパン	ずんだプリン	チョコババロア
夕	御飯 鶏肉の照焼き ひじきの炒り煮 ゆかり和え 味噌汁(しめじ・万能ねぎ)	御飯 赤魚の幽庵焼き みそ肉じゃが 漬物 味噌汁(白菜・麩)	御飯 ぶりの山椒焼き 筑前煮 即席漬け 味噌汁(オクラ・えのき)	御飯 鶏肉の中華煮 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(キャベツ・しいたけ)	御飯 千草蒸し いんげんのカレー炒め 漬物 味噌汁(里芋・にら)	御飯 鮭の西京焼き 冬瓜とエビのくず煮 漬物 味噌汁(わかめ・豆腐)	御飯 かに玉甘酢あんかけ じゃが芋の煮物 即席漬け 味噌汁(もやし・高野豆腐)
エネルギー	1573Kcal	1560Kcal	1637Kcal	1583Kcal	1617Kcal	1653Kcal	1610Kcal
タンパク質	62.1g	61.9g	61.9g	63.7g	56.9g	61.8g	58.2g
脂質	41.1g	38.9g	41.8g	40.7g	35.0g	40.6g	39.0g
食塩	7.7g	9.5g	9.1g	8.4g	9.0g	9.0g	9.0g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。