

週間予定献立表



2016年8月8日

～

2016年8月14日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	御飯 納豆 大根のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ) 牛乳	御飯 オムレツ チンゲンサイの磯和え ふりかけ 味噌汁(はんぺん・オクラ) 牛乳	御飯 油麩の煮物 きゅうりとワカメの甘酢和え 味付けのり 味噌汁(大根・葉大根) ヨーグルト	御飯 温泉卵 ひじきの炒り煮 なめたけおろし 味噌汁(にら・里芋) ヤクルト	御飯 高野豆腐の煮物 いんげんの生姜和え ふりかけ 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳	御飯 出し巻きたまご 小松菜の青しそ和え のり佃煮 味噌汁(しめじ・油揚げ) ぶどうジュース	御飯 とろろ 肉詰めいなりの煮物 煮豆 味噌汁(とろろ昆布・万能ねぎ) ヨーグルト
昼	御飯 たら甘酢あんかけ ひきな炒り 小松菜の辛子和え 果物(パイナップル) 味噌汁(もやし・葉大根)	ポークカレー たまごサラダ 福神漬 フルーツポンチ コンソメスープ	枝豆ご飯 さばの塩麹焼き 里芋のおかか炒め煮 煮豆 果物(キウイ) 味噌汁(もやし・油揚げ)	御飯 ミックスフライ もやしとニラのカレー炒め カリフラワーの甘酢和え 果物(オレンジ) わかめスープ	御飯 鮭の漬け焼き 肉じゃが アスパラの梅肉和え 果物(バナナ) 味噌汁(キャベツ・麩)	御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー ポテトサラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ	御飯 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 オクラのおろし和え 果物(みかん缶) 中華スープ
おやつ	コーヒーゼリー	ごま蒸しパン	抹茶ハバロア	ココアケーキ	水ようかん	カスタードプリン	バニラハバロア
夕	御飯 チンジャオロース かぼちゃの含め煮 ゆかり和え 味噌汁(なめこ・にら)	御飯 あじのマヨネーズ焼き 鶏肉とれんこんの旨煮 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のコンソメ煮 漬物 味噌汁(えのき・ねぎ)	御飯 さわらの甘酢煮 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 鶏肉のマスタード焼き 切昆布の煮物 即席漬け 味噌汁(白菜・高野豆腐)	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 ほっけのみりん焼き ビーフン炒め 漬物 味噌汁(大根・葉大根)
エネルギー	1541Kcal	1636Kcal	1606Kcal	1626Kcal	1566Kcal	1521Kcal	1567Kcal
タンパク質	63.8g	65.1g	58.8g	61.0g	67.2g	62.3g	56.4g
脂質	31.9g	42.6g	32.6g	33.0g	34.6g	30.2g	24.4g
食塩	8.5g	10.4g	8.6g	9.2g	9.3g	7.7g	7.4g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑いずみ