

週間予定献立表



2016年9月12日

～

2016年9月18日

	12日(月)	13日(火)	14日(水)	15日(木)	16日(金)	17日(土)	18日(日)
朝	御飯 とろろ 切昆布の煮物 煮豆 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き れんこんのおかか煮 ふりかけ 味噌汁(葉大根・油揚げ) 牛乳	御飯 温泉卵 生揚げの煮物 小松菜のドレッシング和え 味噌汁(高野豆腐・ねぎ) 野菜ジュース	御飯 厚焼き玉子 チンゲン菜の生姜和え 梅干し 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 オムレツ じゃが芋の煮物 ふりかけ 味噌汁(にら・麩) ヤクルト	御飯 なすのみそ炒め ほうれん草のお浸し ふりかけ 味噌汁(大根・葉大根) ヨーグルト	御飯 さんまの生姜煮 小松菜の土佐和え 味付けのり 味噌汁(白菜・しいたけ) 牛乳
昼	なめたけ御飯 さわらの漬け焼き 海老と厚揚げの中華炒め 漬物 果物(キウイ) 味噌汁(もやし・しいたけ)	御飯 チンジャオロース さつま芋のレモン煮 ほうれん草のごま和え 果物(バナナ) 中華スープ	御飯 豚肉ときのこのおろし煮 アスパラとパプリカのソテー ポテトサラダ オレンジムース コンソメスープ	御飯 鶏肉の中華風漬け焼き ひじきの炒り煮 おぐらの土佐和え 果物(オレンジ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ハヤシライス コールスローサラダ 福神漬 ピーチヨーグルト 卵スープ	敬老お食事会 	御飯 鶏肉の香味焼き キャベツと油揚げの煮付け 煮豆 果物(みかん缶) 味噌汁(わかめ・豆腐)
おやつ	さつま芋蒸しパン	バウムクーヘン	あんぱん	ヨーグルトババロア	うぐいす寒天	上生菓子	苺ミルクプリン
夕	御飯 鶏肉の柳川風 なすの田舎煮 漬物 味噌汁(里芋・にら)	御飯 鰯のチリソース じゃが芋のクリーム煮 漬物 味噌汁(きぬさや・えのき)	御飯 ほきのみりん焼き がんもの煮物 漬物 味噌汁(しめじ・キャベツ)	御飯 煮魚 冬瓜のかにかまあんかけ ゆかり和え 味噌汁(白菜・麩)	御飯 さばの利休焼き かぼちゃのいとし煮 即席漬け 味噌汁(しめじ・ねぎ)	御飯 肉豆腐 ビーフンのソテー 漬物 味噌汁(はんぺん・万能ねぎ)	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(玉ねぎ・えのき)
エネルギー	1695Kcal	1564Kcal	1564Kcal	1470Kcal	1676Kcal	1991Kcal	1576Kcal
タンパク質	72.1g	64.6g	67.6g	62.9g	59.8g	97.7g	64.6g
脂質	33.4g	26.0g	38.7g	33.8g	34.2g	38.9g	39.3g
食塩	12.8g	8.2g	9.2g	9.0g	8.4g	12.0g	8.3g

*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