

週間予定献立表



2016年9月26日 ~ 2016年10月2日

	26日(月)	27日(火)	28日(水)	29日(木)	30日(金)	1日(土)	2日(日)
朝	御飯 ウインナーソテー いんげんのゴマ和え ふりかけ 味噌汁(えのき・にら) 牛乳	御飯 豆腐のそぼろあんかけ もやしのお浸し 昆布佃煮 味噌汁(とろろ昆布・葱) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の辛子和え 味付けのり 味噌汁(麩・さつま芋) 牛乳	御飯 とろろ 油麩の煮物 煮豆 味噌汁(じゃが芋・にら) ヤクルト	御飯 なすのひき肉炒め もやしの生姜和え ふりかけ 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) ぶどうジュース	御飯 たまごとじ キャベツのお浸し 梅干し 味噌汁(にら・麩) 牛乳	御飯 温泉卵 がんもの煮物 ほうれん草のおろし和え 味噌汁(キャベツ・葉大根) ヨーグルト
昼	御飯 さばの梅しそ焼き 五目煮 小松菜の白和え 果物(梨) 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)	きつねそば 炊き合わせ ほうれん草のおろし和え オレンジムース	御飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮」 ナムル 果物(キウイ) 中華スープ	ポークカレー コールスローサラダ 福神漬 みかんヨーグルト コンソメスープ	御飯 メンチカツ ひじきの煮物 中華和え 果物(オレンジ) 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 ポークチャップ かぼちゃの煮物 マカロニサラダ 果物(白桃缶) コンソメスープ	御飯 鮭の黄身焼き 切干大根の煮付け かにかまサラダ 果物(洋梨缶) 清汁(みつば・麩)
おやつ	はちみつミルク寒天	今川焼	ココア蒸しパン	バニラハバロア	パンケーキ	カスタードプリン	レーズン蒸しパン
夕	御飯 鶏肉のマヨネーズ焼き キャベツのカレー炒め 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ)	ゆかり御飯 千草蒸し 冬瓜の煮物 漬物 味噌汁(じゃが芋・麩)	御飯 鶏団子と根菜の煮物 茄子の炒り煮 漬物 味噌汁(白菜・きぬさや)	御飯 さわらの甘露煮 里芋のそぼろ煮 漬物 味噌汁(麩・万能ねぎ)	御飯 鮭のホイル焼き アスパラの梅肉和え 煮豆 味噌汁(しめじ・油揚げ)	御飯 シルバーの変わり焼き 野菜とツナのソテー 漬物 味噌汁(えのき・葉大根)	御飯 鶏肉のキノコソースかけ 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(もやし・しいたけ)
エネルギー	1581Kcal	1527Kcal	1711Kcal	1673Kcal	1601Kcal	1669Kcal	1604Kcal
タンパク質	63.4g	62.4g	57.9g	56.1g	53.8g	65.7g	68.1g
脂質	43.0g	34.5g	40.6g	31.6g	39.3g	43.3g	36.7g
食塩	10.1g	10.0g	8.0g	8.6g	8.1g	8.2g	9.5g

＊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