

週間予定献立表



2017年1月30日

～

2017年2月5日

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	御飯 油麩の煮物 ほうれん草の生姜和え ふりかけ 味噌汁(白菜・麩) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 小松菜の土佐和え 昆布佃煮 味噌汁(えのき・油揚げ) 牛乳	御飯 たまごとし キャベツのお浸し 梅干し 味噌汁(もやし・しいたけ) オレンジジュース	御飯 納豆 がんもの煮物 しらすおろし 味噌汁(なす・葉大根) ヨーグルト	御飯 生揚げのそぼろあん ほうれん草の辛子和え 味付けのり 味噌汁(わかめ・しめじ) 牛乳	御飯 とろろ かにかまあんかけ 煮豆 味噌汁(玉ねぎ・しいたけ) ヤクルト	御飯 高野豆腐の味噌炒め 小松菜の胡麻和え ふりかけ 味噌汁(白菜・にら) ヨーグルト
昼	御飯 さけの照焼 れんこんの塩きんぴら チンゲン菜のおかかマヨ和え 果物(キウイ) 味噌汁(わかめ・ねぎ)	オムライス 温野菜サラダ フルーツヨーグルト コンソメスープ	カレーうどん キャベツとしめじのソテー チンゲン菜の土佐和え 果物(バナナ)	御飯 鶏肉の香味焼き 里芋の煮物 かにかま和え 果物(オレンジ) 味噌汁(なめこ・豆腐)	大豆ご飯 天ぷら盛り合わせ かぶの菊花あんかけ 果物(苺・オレンジ) 清汁(みつば・花麩)	御飯 鰯の黄身焼き 塩肉じゃが もやしのお浸し 果物(白桃缶) 味噌汁(大根・にら)	御飯 ぶりの味噌マヨ焼き えび団子の煮物 ほうれん草のおろし和え 果物(みかん缶) すまし汁(オクラ・豆腐)
おやつ	カスタードプリン	マロンババロア	モカロール	レーズン蒸しパン	甘納豆	抹茶ババロア	いちごプリン
夕	御飯 豆腐と豚肉の甘辛煮 ビーフン炒め ゆかり和え 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草のオイスター炒め 漬物 味噌汁(にら・玉ねぎ)	御飯 赤魚の煮付け かぼちゃのいとし煮 漬物 豚汁	わかめ御飯 千草蒸し ふろふき大根 漬物 味噌汁(白菜・油揚げ)	御飯 ほっけの照焼き ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁(さつま芋・万能ねぎ)	御飯 チキンボールのクリーム煮 アスパラのドレッシング和え 漬物 味噌汁(豆腐・葉大根)	御飯 鶏肉の治部煮 中華炒め 即席漬け 味噌汁(さつま芋・万能ねぎ)
エネルギー	1631Kcal	1628Kcal	1658Kcal	1611Kcal	1599Kcal	1671Kcal	1557Kcal
タンパク質	63.1g	63.5g	52.2g	64.2g	65.0g	55.8g	67.7g
脂質	42.9g	45.1g	42.5g	34.2g	31.5g	41.0g	34.5g
食塩	7.6g	10.0g	9.2g	9.3g	9.3g	8.5g	8.4g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。