

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 ワインナーソテー 小松菜の土佐和え 昆布佃煮 味噌汁(えのき・油揚) 牛乳 | 御飯 たまごとじ 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 |
| | 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 かぼちゃのいとこ煮 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) | 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 |
| | タンパク質 | 63.1g | 63.5g | 52.2g | 64.2g | 65.0g | 55.8g |
| | 脂質 | 42.9g | 45.1g | 42.5g | 34.2g | 31.5g | 41.0g |
| | 食塩 | 7.6g | 10.0g | 9.2g | 9.3g | 9.3g | 8.5g |

*仕入れ等の都合により変更することがあります。