

# 週間予定献立表



2017年2月27日

～

2017年3月5日

|       | 27日(月)                                                                | 28日(火)                                                     | 1日(水)                                                     | 2日(木)                                                          | 3日(金)                                                       | 4日(土)                                                        | 5日(日)                                                              |
|-------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 朝     | 御飯<br>がんもの煮物<br>ほうれん草のおろし和え<br>昆布佃煮<br>味噌汁(しめじ・にら)<br>牛乳              | 御飯<br>厚焼き玉子<br>白菜の和風煮<br>ふりかけ<br>味噌汁(わかめ・ねぎ)<br>ぶどうジュース    | 御飯<br>さんまの生姜煮<br>ほうれん草のソテー<br>味付けのり<br>味噌汁(キャベツ・にら)<br>牛乳 | 御飯<br>油麩の煮物<br>チンゲン菜の磯和え<br>梅干し<br>味噌汁(はんぺん・しめじ)<br>ヨーグルト      | 御飯<br>納豆<br>大根と竹輪の炒り煮<br>いんげんのごま和え<br>味噌汁(えのき・高野豆腐)<br>ヤクルト | 御飯<br>たまごとし<br>菜の花の土佐和え<br>昆布佃煮<br>味噌汁(大根・麩)<br>牛乳           | 御飯<br>ウインナーソテー<br>ブロッコリーのマヨネーズ和え<br>ふりかけ<br>味噌汁(わかめ・はんぺん)<br>ヨーグルト |
| 昼     | 御飯<br>鮭のタルタルソース焼き<br>きんぴらごぼう<br>いんげんの土佐和え<br>果物(オレンジ)<br>味噌汁(もやし・油揚げ) | 御飯<br>豚肉の焼肉風炒め<br>小松菜の煮浸し<br>煮豆<br>果物(バナナ)<br>味噌汁(大根・しいたけ) | 親子丼<br>里芋の煮物<br>小松菜のナムル<br>杏仁フルーツ<br>味噌汁(わかめ・豆腐)          | 御飯<br>かぼちゃコロッケ<br>みそ肉じゃが<br>かにかまサラダ<br>果物(キウイ)<br>味噌汁(にら・しいたけ) | ちらし寿司<br>天ぷら盛り合わせ<br>炊き合わせ<br>菜の花のお浸し<br>清汁                 | 御飯<br>さばの塩麹焼き<br>三色金平<br>ほうれん草のお浸し<br>果物(みかん缶)<br>味噌汁(白菜・ねぎ) | 御飯<br>鶏肉の照焼<br>かぶの煮物<br>チンゲン菜の昆布和え<br>果物(白桃缶)<br>味噌汁(さつま芋・油揚げ)     |
| おやつ   | ミルクプリン                                                                | さつま芋蒸しパン                                                   | チョコハバロア                                                   | あんパン                                                           | 桜餅・甘酒                                                       | たこ焼き                                                         | 抹茶プリン                                                              |
| 夕     | 御飯<br>鶏肉のごまみそかけ<br>キャベツのカレー炒め<br>漬物<br>味噌汁(いんげん・はんぺん)                 | 御飯<br>揚げ出し豆腐の野菜あんかけ<br>なすの田舎煮<br>漬物<br>味噌汁(かまぼこ・万能ねぎ)      | 御飯<br>あじの変わり焼き<br>大根のくずあん<br>煮豆<br>味噌汁(もやし・葉大根)           | 御飯<br>さわらの幽庵焼き<br>切干大根の煮物<br>漬物<br>味噌汁(白菜・麩)                   | 御飯<br>かに玉甘酢あんかけ<br>筑前煮<br>漬物<br>味噌汁(玉ねぎ・さつま芋)               | 御飯<br>チキンボールのクリーム煮<br>切昆布の煮物<br>漬物<br>味噌汁(もやし・葉大根)           | 御飯<br>かれいの煮付け<br>じゃが芋の煮物<br>漬物<br>味噌汁(ねぎ・白菜)                       |
| エネルギー | 1662Kcal                                                              | 1603Kcal                                                   | 1658Kcal                                                  | 1617Kcal                                                       | 1757Kcal                                                    | 1672Kcal                                                     | 1554Kcal                                                           |
| タンパク質 | 70.4g                                                                 | 54.0g                                                      | 75.7g                                                     | 62.5g                                                          | 68.3g                                                       | 62.8g                                                        | 58.7g                                                              |
| 脂質    | 46.4g                                                                 | 29.8g                                                      | 39.1g                                                     | 33.1g                                                          | 35.8g                                                       | 45.0g                                                        | 31.7g                                                              |
| 食塩    | 9.0g                                                                  | 8.5g                                                       | 9.0g                                                      | 9.2g                                                           | 8.9g                                                        | 9.8g                                                         | 9.8g                                                               |

\*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