

週間予定献立表



2017年5月8日 ~ 2017年5月14日

	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)	14日(日)
朝	御飯 オムレツ アスパラのドレッシング和え 昆布佃煮 味噌汁(油揚げ・葉大根) 牛乳	御飯 納豆 里芋のそぼろあん 小松菜の磯和え 味噌汁(いんげん・もやし) ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 ほうれん草のわさび和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・もやし) ヤクルト	御飯 厚焼き玉子 竹輪の炒り煮 ふりかけ 味噌汁(しいたけ・小松菜) ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 温野菜サラダ 味付け海苔 味噌汁(白菜・油揚げ) 牛乳	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ アスパラのボン酢和え 昆布佃煮 味噌汁(じゃが芋・油揚げ) 牛乳	御飯 ウインナーソテー 小松菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁(さつま芋・麩) オレンジジュース
昼	御飯 さわらの漬け焼き じゃが芋とエビ団子の煮物 オクラの梅和え 果物(キウイ) 清汁(麩・三つ葉)	御飯 たらフライ 大根の吉野煮 かぼちゃサラダ 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・麩)	牛丼 温泉卵 キャベツの塩昆布和え 果物(マンゴー) 味噌汁(なめこ・万能ねぎ)	御飯 ぶりのおろし煮 炒り豆腐 ほうれん草の土佐和え 果物(オレンジ) 味噌汁(もやし・葉大根)	御飯 すき焼き風煮 いんげんのカレー炒め 小松菜のおろし和え 杏仁フルーツ 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 麻婆豆腐 中華炒め ナムル 果物(みかん缶) 中華スープ	御飯 赤魚の野菜あんかけ キャベツのごまみそ炒め オクラの土佐和え 果物(白桃缶) 味噌汁(里芋・しいたけ)
おやつ	カフェオレゼリー	あんぱん	いちごババロア	白ごまプリン	スイスロール	レーズン蒸しパン	黒ごまプリン
夕	御飯 親子煮 酢の物 漬物 味噌汁(きぬさや・油揚げ)	御飯 タンドリーチキン ビーフン炒め 煮豆 味噌汁(さつま芋・ねぎ)	御飯 かれいの煮付 じゃが芋のおかか炒め煮 即席漬け 豚汁	いりこ菜飯御飯 豆腐の野菜あんかけ 五目煮しめ 漬物 味噌汁(きぬさや・麩)	御飯 さばの塩焼き 冬瓜のかにかまあんかけ 煮豆 味噌汁(しめじ・ねぎ)	御飯 ほっけの利休焼き ひじきれんこん 漬物 味噌汁(キャベツ・えのき)	御飯 肉団子の酢豚風 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(はんぺん・にら)
エネルギー	1577Kcal	1613Kcal	1623Kcal	1596Kcal	1635Kcal	1609Kcal	1641Kcal
タンパク質	71.5g	62.8g	63.1g	68.9g	65.6g	68.0g	54.3g
脂質	37.6g	29.9g	36.8g	33.8g	42.7g	40.6g	38.9g
食塩	9.9g	8.3g	9.2g	9.8g	6.6g	9.1g	9.9g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。