

週間予定献立表



2017年7月3日

～

2017年7月9日

	3日(月)	4日(火)	5日(水)	6日(木)	7日(金)	8日(土)	9日(日)
朝	御飯 納豆 かにかまあんかけ わかめの生姜和え 味噌汁(油揚・もやし) ヨーグルト	御飯 キャベツと油揚げの煮付け ほうれん草の土佐和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・玉ねぎ) 野菜ジュース	御飯 とろろ 厚揚げとチンゲン菜の煮浸し もやしの青しそ和え 味噌汁(わかめ・ねぎ) 牛乳	御飯 ひじきの炒り煮 オクラのおろし和え ふりかけ 味噌汁(いんげん・里芋) ヤクルト	御飯 鮭の塩焼き がんもの含め煮 昆布佃煮 味噌汁(キャベツ・麩) ヨーグルト	御飯 出し巻きたまご チンゲン菜と油揚げの炒め煮 味付けのり 味噌汁(なす・麩) 牛乳	御飯 揚げ出し豆腐 小松菜の磯和え 煮豆 味噌汁(ねぎ・なめこ) 牛乳
昼	御飯 鮭の南蛮漬け なすと油麩の煮物 長芋とオクラの和え物 果物(オレンジ) 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 鶏肉のトマトソースがけ いんげんとエビ団子の煮物 マカロニサラダ 果物(キウイ) 味噌汁(油揚・大根)	御飯 赤魚の西京焼き 里芋の煮物 小松菜のわさび和え 果物(パイナップル) 清汁(きぬさや・麩)	ビビンバ丼 春雨ソテー ザーサイ 果物(バナナ) 中華スープ	七夕そうめん 天ぷら盛合せ 冬瓜のそぼろあん キャベツとみょうがの和え物 フルーツポンチ	御飯 回鍋肉 かぼちゃの煮物 ほうれん草の中華和え 果物(洋なし缶) 味噌汁(もやし・にら)	御飯 さばの漬け焼き キャベツの中華炒め ほうれん草の辛子和え 果物(みかん缶) 味噌汁(玉ねぎ・わかめ)
おやつ	ずんだプリン	ごま蒸しパン	梅ゼリー	ココア蒸しパン	あじさいゼリー 	ココナッツプリン	お好み焼き
夕	御飯 鶏肉の梅じそ焼き 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(キャベツ・葉大根)	御飯 さわらのおろしポン酢かけ 金平ごぼう 漬物 味噌汁(白菜・にら)	御飯 豚肉のオイスター炒め 温野菜サラダ 煮豆 味噌汁(しめじ・麩)	御飯 あじのねぎみそ焼き 肉じゃが ゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 スパニッシュオムレツ かぶのコンソメ煮 漬物 味噌汁(もやし・わかめ)	御飯 ぶりの照り焼き 油麩の煮物 即席漬け 味噌汁(えのき・油揚)	御飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(豆腐・ねぎ)
エネルギー	1681Kcal	1611Kcal	1549Kcal	1574Kcal	1727Kcal	1637Kcal	1582Kcal
タンパク質	62.0g	60.3g	60.8g	54.8g	65.9g	66.3g	65.5g
脂質	48.3g	41.9g	28.9g	38.5g	38.3g	43.7g	36.3g
食塩	8.5g	9.6g	8.7g	9.9g	9.0g	7.9g	9.0g

*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