

週間予定献立表

2017年7月10日

～

2017年7月16日

	10日(月)	11日(火)	12日(水)	13日(木)	14日(金)	15日(土)	16日(日)
朝	御飯 納豆 切干大根の煮付け キャベツとワカメの甘酢和え 味噌汁(大根・葉大根) ヨーグルト	御飯 がんもの煮物 小松菜の錦糸和え 昆布佃煮 味噌汁(わかめ・もやし) 牛乳	御飯 出し巻きたまご チンゲンサイの中華和え 梅干し 味噌汁(キャベツ・麩) 牛乳	御飯 油麩の卵とじ ほうれん草のゆず香和え ふりかけ 味噌汁(白菜・油揚) ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き ブロッコリーのおかか和え ふりかけ 味噌汁(にら・高野豆腐) りんごジュース	御飯 ウインナーソテー 菜の花のお浸し 味付けのり 味噌汁(にら・さつま芋) ヤクルト	御飯 温泉卵 大根のじゃこ煮 煮豆 味噌汁(里芋・もやし) 牛乳
昼	御飯 鮭の香草焼き ジャーマンポテト わかめサラダ 果物(マンゴー) コンソメスープ	御飯 ポークカレー たまごサラダ 福神漬 みかんヨーグルト コンソメスープ	炊込みご飯 鯖の漬け焼き 五目煮しめ 漬物 果物(キウイ) 味噌汁(大根・葉大根)	冷やし中華 しゅうまい なすの揚げ浸し 果物(パイナップル)	牛丼 温泉卵 即席漬 果物(バナナ) 味噌汁(里芋・万能ねぎ)	御飯 八宝菜 じゃが芋の煮物 ほうれん草の磯和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 鱈の黄身焼き 冬瓜のそぼろ煮 小松菜のわさび和え 果物(みかん缶) 味噌汁(なめこ・麩)
おやつ	黒ごまプリン	コーヒー牛乳蒸しパン	苺ババロア	あんぱん	コーヒーゼリー	アイスクリーム	ヨーグルトババロア
夕	御飯 鶏肉のマスタード焼き 白菜のクリーム煮 漬物 味噌汁(えのき・油揚)	御飯 シルバーの変わり焼き かぶのかにかまあんかけ 漬物 味噌汁(白菜・里芋)	御飯 チンジャオロースー なすの田舎煮 漬物 味噌汁(にら・もやし)	御飯 さばの利休焼き 里芋の梅煮 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)	御飯 鶏肉の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ゆかり和え 味噌汁(大根・麩)	御飯 ほっけのみりん焼き ビーフン炒め 漬物 味噌汁(豆腐・ねぎ)	御飯 肉団子の酢豚風 ブロッコリーのごまみそ和え 漬物 味噌汁(ほうれん草・しめじ)
エネルギー	1563Kcal	1725Kcal	1560Kcal	1636Kcal	1608Kcal	1556Kcal	1678Kcal
タンパク質	66.1g	63.8g	63.9g	62.2g	63.2g	57.5g	66.5g
脂質	35.1g	43.6g	39.4g	40.3g	31.2g	33.0g	44.6g
食塩	9.1g	9.2g	9.6g	9.8g	7.9g	9.4g	9.1g

*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