

週間予定献立表



2017年7月17日

～

2017年7月23日

	17日(月)	18日(火)	19日(水)	20日(木)	21日(金)	22日(土)	23日(日)
朝	御飯 納豆 じゃが芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ) ヨーグルト	御飯 温泉卵 里芋の煮物 チンゲン菜の土佐和え 味噌汁(キャベツ・麩) ヤクルト	御飯 白菜とさつま揚げの炒め煮 小松菜のポン酢和え ふりかけ 味噌汁(じゃが芋・もやし) 牛乳	御飯 たまごとし ブロッコリーのドレッシング和え 昆布佃煮 味噌汁(えのき・麩) 牛乳	御飯 炒り豆腐 ほうれん草の土佐和え ふりかけ 味噌汁(なめこ・麩) 牛乳	御飯 オムレツ チンゲン菜の煮浸し 味付けのり 味噌汁(もやし・油揚げ) ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き いんげんのごま和え 煮豆 味噌汁(白菜・にら) ヤクルト
昼	御飯 冷しゃぶ 豆腐とえびの中華旨煮 いんげんの辛子和え 果物(バナナ) 味噌汁(にら・油揚げ)	御飯 かれいのみぞれ煮 かぼちゃの煮物 ほうれん草の錦糸和え 果物(パイナップル) 清汁(麩・三つ葉)	冷やしたぬきうどん 肉詰めいなりの煮物 オクラの土佐和え 果物(マンゴー)	御飯 かじきの梅じそ焼き 切干大根の煮物 酢の物 果物(オレンジ) 味噌汁(玉ねぎ・油揚げ)	御飯 ポークチャップ 揚げ茄子の煮物 小松菜のポン酢和え 果物(キウイ) 味噌汁(高野豆腐・わかめ)	御飯 ほっけの照焼き 生揚げの韓国風煮 もやしと胡瓜のお浸し 果物(白桃缶) 味噌汁(えのき・わかめ)	御飯 親子煮 里芋の煮物 小松菜の辛子和え 果物(みかん缶) 味噌汁(ねぎ・わかめ)
おやつ	豆乳プリン	バニラババロア	レーズン蒸しパン	はちみつミルク寒天	チョコパン	アイスクリーム	抹茶ババロア
夕	わかめ御飯 千草蒸し 厚揚げの煮物 煮豆 味噌汁(しめじ・白菜)	御飯 鶏のみそバター焼き 温野菜サラダ 漬物 味噌汁(しいたけ・玉ねぎ)	御飯 さわらのチリソース いんげんのソテー 煮豆 清汁(とろろ昆布・万能ねぎ)	御飯 豆腐ハンバーグ 和風ジャーマンポテト ゆかり和え 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 鶏肉の照焼き 切昆布の煮付け 漬物 味噌汁(豆腐・万能ねぎ)	御飯 擬製豆腐 さつま芋と人参のきんぴら 即席漬け 味噌汁(大根・葉大根)	御飯 鰯のチーズムニエル ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁(なす・麩)
エネルギー	1550Kcal	1548Kcal	1615Kcal	1555Kcal	1561Kcal	1572Kcal	1584Kcal
タンパク質	65.0g	62.1g	60.2g	61.5g	66.9g	32.9g	67.9g
脂質	28.9g	29.0g	37.1g	37.7g	38.7g	36.0g	30.4g
食塩	8.0g	8.3g	10.6g	8.9g	9.7g	8.9g	7.5g

*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