

週間予定献立表



2017年7月24日

～

2017年7月30日

	24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)	29日(土)	30日(日)
朝	御飯 たまごとし ほうれん草のお浸し 味付けのり 味噌汁(もやし・麩) ヨーグルト	御飯 肉詰めいなりの煮物 小松菜の錦糸和え ふりかけ 味噌汁(えのき・とろろ昆布) ヤクルト	御飯 温泉卵 切干大根の煮付け ほうれん草の中華和え 味噌汁(しめじ・麩) ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 小松菜の青しそ和え 梅干し 味噌汁(じゃが芋・わかめ) 牛乳	御飯 油麩の煮物 小松菜のわさび和え 昆布佃煮 味噌汁(えのき・にら) 牛乳	御飯 とろろ芋 キャベツと油揚げの煮物 ブロッコリーの辛子和え 味噌汁(しいたけ・さつま芋) 野菜ジュース	御飯 納豆 なすの挽肉炒め アスパラの土佐和え 味噌汁(なめこ・万能ねぎ) 牛乳
昼	御飯 麻婆豆腐 さつま芋の甘煮 ナムル 果物(キウイ) 中華スープ	うなぎちらし 冬瓜の煮物 即席漬け 果物(スイカ) 清汁(麩・三つ葉)	ハヤシライス コールスローサラダ みかんヨーグルト たまごスープ	生姜ごはん 鮭の中華風漬け焼き がんもの煮物 漬物 果物(バナナ) 味噌汁(白菜・麩)	ジャージャー麺 ほうれん草のごま和え 杏仁フルーツ わかめスープ	御飯 さばのみそ煮 ビーフンのソテー オクラのなめたけ和え 果物(みかん缶) 清汁(豆腐・三つ葉)	パン ジャム オムレッツデミグラスソースがけ ポテトサラダ 果物(白桃缶) コンソメスープ
おやつ	ココア蒸しパン	冷しぜんざい	かぼちゃハバロア	マンゴープリン	抹茶プリン	胡麻蒸しパン	水ようかん
夕	御飯 さばの梅煮 温野菜サラダ 煮豆 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ かぼちゃの煮物 ゆかり和え 味噌汁(油揚げ・きぬさや)	御飯 煮魚 チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁(万能ねぎ・はんぺん)	御飯 鶏肉の照焼 切昆布の煮付け 漬物 味噌汁(もやし・葉大根)	御飯 あじの変わり焼き きんぴらごぼう 漬物 味噌汁(麩・里芋)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き 大根の吉野煮 煮豆 味噌汁(白菜・きぬさや)	御飯 赤魚の漬け焼き 炒めなます 漬物 のっぺい汁
エネルギー	1585Kcal	1545Kcal	1552Kcal	1558Kcal	1549Kcal	1557Kcal	1574Kcal
タンパク質	61.6g	55.6g	58.2g	66.6g	62.6g	60.2g	62.8g
脂質	30.2g	31.2g	36.2g	39.2g	38.5g	34.5g	48.4g
食塩	8.0g	8.2g	9.3g	10.0g	8.8g	8.6g	8.8g

*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