

週間予定献立表



2017年8月7日

~

2017年8月13日

| | 7日(月) | 8日(火) | 9日(水) | 10日(木) | 11日(金) | 12日(土) | 13日(日) |
|------------|--|---|---|--|--|--|--|
| 朝 | 御飯 納豆 里芋のそぼろ煮 ほうれん草のお浸し 味噌汁(白菜・わかめ) 牛乳 | 御飯 オムレツ チンゲンサイの磯和え ふりかけ 味噌汁(はんぺん・オクラ) ヤクルト | 御飯 油麩の煮物 きゅうりとワカメの甘酢和え 味付けのり 味噌汁(大根・葉大根) ヨーグルト | 御飯 とろろ 肉詰めいなりの煮物 煮豆 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ) 牛乳 | 御飯 高野豆腐の煮物 オクラの生姜和え ふりかけ 味噌汁(とろろ昆布・万能ねぎ) 牛乳 | 御飯 出し巻きたまご 小松菜の青しそ和え のり佃煮 味噌汁(しめじ・油揚) ぶどうジュース | 御飯 温泉卵 ひじきの炒り煮 なめたけおろし 味噌汁(にら・里芋) ヨーグルト |
| 昼 | 御飯 たら甘酢あんかけ ひきな炒り 小松菜の辛子和え 果物(バナナ) 味噌汁(もやし・葉大根) | ポークカレー たまごサラダ 福神漬 フルーツポンチ コンソメスープ | 枝豆ご飯 さばの塩麹焼き 里芋のおかか煮 煮豆 果物(キウイ) 味噌汁(もやし・油揚) | 御飯 ミックスフライ もやしとニラのカレー炒め カリフラワーの甘酢和え 果物(オレンジ) わかめスープ | 御飯 鮭の味噌漬け焼き 肉じゃが いんげんの梅肉和え 果物(マンゴー) 味噌汁(キャベツ・麩) | 御飯 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のソテー かぼちゃサラダ 果物(黄桃缶) コンソメスープ | 御飯 回鍋肉 さつま芋のレモン煮 ザーサイ 果物(みかん缶) 中華スープ |
| おやつ | コーヒーゼリー | パイナップル蒸しパン | 抹茶ババロア | 今川焼 | 水ようかん | カスタードプリン | アイスクリーム |
| 夕 | 御飯 チンジャオロース かぼちゃの含め煮 ゆかり和え 味噌汁(なめこ・豆腐) | 御飯 あじのマヨネーズ焼き 鶏肉とれんこんの旨煮 漬物 味噌汁(わかめ・ねぎ) | 御飯 スパニッシュオムレツ 白菜のコンソメ煮 漬物 味噌汁(えのき・ねぎ) | 御飯 さわらの甘酢煮 切干大根の煮付け 漬物 味噌汁(わかめ・麩) | 御飯 鶏肉のマスタード焼き 切昆布の煮物 即席漬け 味噌汁(白菜・高野豆腐) | 御飯 肉豆腐 ブロッコリーとパプリカの炒め物 漬物 味噌汁(えのき・にら) | 御飯 ほっけのみりん焼き ピーマン炒め 煮豆 味噌汁(大根・葉大根) |
| エネルギー | 1588Kcal | 1566Kcal | 1606Kcal | 1643Kcal | 1550Kcal | 1564Kcal | 1597Kcal |
| タンパク質 | 65.4g | 59.0g | 58.8g | 61.8g | 67.0g | 62.1g | 59.4g |
| 脂質 | 32.4g | 33.6g | 32.6g | 29.6g | 34.3g | 35.0g | 29.4g |
| 食塩 | 8.5g | 9.7g | 8.6g | 8.9g | 9.3g | 7.6g | 9.2g |

* 仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑