

週間予定献立表



2017年9月4日

～

2017年9月10日

	4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)	10日(日)
朝	御飯 とろろ なすの炒め煮 小松菜の中華和え 味噌汁(大根・万能ねぎ) 牛乳	御飯 厚揚げの煮物 ブロッコリーの梅和え のり佃煮 味噌汁(わかめ・じゃが芋) ヨーグルト	御飯 オムレツ 里芋の含め煮 昆布佃煮 味噌汁(玉ねぎ・高野豆腐) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 ひじきの煮物 味付けのり 味噌汁(白菜・麩) オレンジジュース	御飯 納豆 肉詰めいなりの煮物 しらすおろし 味噌汁(はんぺん・葉大根) ヤクルト	御飯 温泉卵 大根のそぼろ煮 漬物 味噌汁(油揚げ・キャベツ) 牛乳	御飯 鮭の塩焼き きゅうりとワカメの甘酢和え ふりかけ 味噌汁(もやし・葉大根) ヨーグルト
昼	御飯 かれいのピリ辛照焼 肉じゃが いんげんの辛子和え 果物(マンゴー) 清汁(みつば・麩)	御飯 豚肉の生姜炒め さつま芋とレーズンのサラダ ほうれん草のなめたけ和え 果物(オレンジ) 味噌汁(にら・玉ねぎ)	御飯 鮭の竜田揚げ 豆腐の五目あん チンゲン菜の胡麻和え 果物(バナナ) 味噌汁(わかめ・麩)	けんちんうどん 卵の花 なすの揚げ浸し 果物(キウイ)	そぼろ丼 ふろふき大根 ほうれん草の白和え パインムース わかめスープ	御飯 ほっけの漬け焼き 油麩の煮物 小松菜の土佐和え 果物(みかん缶) 味噌汁(麩・わかめ)	御飯 ハンバーグきのこソースがけ ほうれん草とベーコンのソテー 即席漬け 果物(黄桃缶) 味噌汁(大根・にら)
おやつ	ずんだプリン	バナナ蒸しパン	コーヒーゼリー	パンケーキ	かぼちゃババロア	キャラメルプリン	バニラババロア
夕	御飯 ポークチャップ もやしとにらのカレー炒め 煮豆 コンソメスープ	御飯 さわらのみりん焼き 冬瓜の煮物 即席漬け 味噌汁(しめじ・万能ねぎ)	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 たらの甘酢あんかけ チンゲン菜のオイスター炒め 漬物 味噌汁(しいたけ・にら)	御飯 さばの梅煮 温野菜サラダ 漬物 味噌汁(じゃが芋・油揚げ)	菜めし御飯 擬製豆腐 かぼちゃの煮物 ゆかり和え 豚汁	御飯 あじの変わり焼き 里芋のおかか煮 漬物 味噌汁(油揚げ・ねぎ)
エネルギー	1641Kcal	1624Kcal	1632Kcal	1589Kcal	1599Kcal	1607Kcal	1605Kcal
タンパク質	64.5g	61.5g	67.7g	61.6g	68.3g	67.2g	61.3g
脂質	37.7g	35.5g	44.6g	39.3g	37.4g	36.4g	38.1g
食塩	8.2g	8.3g	10.3g	9.3g	9.9g	8.9g	9.3g

*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