

週間予定献立表

2017年10月2日

~

2017年10月8日

	2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)	7日(土)	8日(日)
朝	御飯 高野豆腐のみそ炒め ほうれん草のしらす和え 味付けのり 味噌汁(白菜・にら) ヤクルト	御飯 納豆 切干大根の煮物 オクラの生姜和え 味噌汁(もやし・油揚) 牛乳	御飯 とろろ 竹輪とピーマンの炒め煮 煮豆 味噌汁(じゃが芋・ねぎ) オレンジジュース	御飯 鮭の塩焼き チンゲン菜の辛子和え ふりかけ 味噌汁(わかめ・はんぺん) 牛乳	御飯 厚揚げと小松菜の煮浸し カリフラワーの土佐和え 梅干し 味噌汁(わかめ・高野豆腐) ヨーグルト	御飯 厚焼き玉子 酢の物 ふりかけ 味噌汁(白菜・麩) 牛乳	御飯 温泉卵 がんもの煮物 なめたけおろし 味噌汁(しめじ・葉大根) ヨーグルト
昼	御飯 豚肉のおろしポン酢がけ 金平ごぼう 小松菜のお浸し 果物(オレンジ) 味噌汁(なめこ・豆腐)	御飯 鮭のムニエル ジャーマンポテト 温野菜サラダ 果物(梨) 味噌汁(里芋・ねぎ)	御飯 蒸し鶏の梅肉ソースがけ チンゲン菜のじゃこ煮 大根サラダ 果物(マンゴー) 中華スープ	けんちんうどん 卵の花 ほうれん草の磯和え 果物(バナナ)	さつま芋御飯 カレーの煮付け 筑前煮 漬物 果物(柿) 清汁(麩・三つ葉)	御飯 ぶりのおろし煮 じゃが芋のそぼろあん オクラと長芋の和え物 果物(みかん缶) 味噌汁(キャベツ・万能ねぎ)	御飯 さわらの利休焼き 変わり金平 ほうれん草の錦糸和え 果物(黄桃缶) 味噌汁(キャベツ・にら)
おやつ	キャラメルプリン	こしあん入りミルク寒天	せんべい	スイスロール	チョコババロア	黒糖蒸しパン	抹茶プリン
夕	わかめ御飯 かに玉甘酢あんかけ なすの揚げ浸し 即席漬物 味噌汁(ねぎ・豆腐)	御飯 豚肉の柳川風 アスパラとエビのくず煮 漬物 味噌汁(万能ねぎ・えのき)	御飯 さばの味噌煮 ひじきの炒り煮 漬物 味噌汁(豆腐・葉大根)	御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ キャベツと竹輪の炒め煮 漬物 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	御飯 照焼ハンバーグ ほうれん草のソテー 漬物 味噌汁(もやし・油揚)	御飯 チンジャオロース かぼちゃの煮物 ゆかり和え 味噌汁(わかめ・高野)	御飯 肉団子の酢徳風 ブロッコリーのごまみそ和え 漬物 味噌汁(しめじ・きぬさや)
エネルギー	1608Kcal	1568Kcal	1563Kcal	1602Kcal	1587Kcal	1666Kcal	1625Kcal
タンパク質	63.2g	67.2g	58.8g	64.0g	62.4g	65.9g	61.2g
脂質	35.6g	37.6g	28.3g	34.6g	34.5g	37.8g	38.6g
食塩	10.5g	9.1g	9.3g	8.7g	9.1g	8.6g	9.5g

*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