

週間予定献立表



2017年10月23日

～

2017年10月29日

	23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)	29日(日)
朝	御飯 油麩の煮物 小松菜のわさび和え ふりかけ 味噌汁(もやし・にら) 牛乳	御飯 厚焼き玉子 卵の花 昆布佃煮 味噌汁(もやし・しいたけ) ぶどうジュース	御飯 温泉卵 豚肉とチンゲン菜の甘辛煮 煮豆 味噌汁(にら・麩) ヨーグルト	御飯 高野豆腐のそぼろあんかけ いんげんのマヨネーズ和え 梅干し 味噌汁(とろろ昆布・ねぎ) 牛乳	御飯 納豆 なすのと車麩の煮物 オクラの土佐和え 味噌汁(高野豆腐・しいたけ) ヤクルト	御飯 オムレツ ウインナーソテー ふりかけ 味噌汁(わかめ・ねぎ) ヨーグルト	御飯 とろろ がんもの煮物 チンゲン菜の辛子和え 味噌汁(もやし・麩) 牛乳
昼	御飯 さばの塩麹焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の錦糸和え 果物(マンゴー) 味噌汁(白菜・葉大根)	御飯 肉豆腐 なすの揚げ浸し チンゲン菜のしらす和え 果物(オレンジ) 味噌汁(大根・油揚げ)	御飯 たらフライ 筑前煮 小松菜の中華和え 果物(キウイ) わかめスープ	味噌ラーメン しゅうまい 生姜酢和え 杏仁フルーツ	ハヤシライス コールスローサラダ ピーチヨーグルト 卵スープ	御飯 鮭のムニエルバター醤油 生揚げの韓国風煮 キャベツの磯和え 果物(洋梨缶) 味噌汁(なめこ・麩)	ロールパン ハンバーグ サラダ 果物(みかん缶) クリームシチュー
おやつ	パンケーキ	ヨーグルトババロア	スイスロール	バナナプリン	うぐいす寒天	いちごプリン	コーヒーストック蒸しパン
夕	御飯 鶏肉の幽庵焼き かぶのじゃこ煮 煮豆 味噌汁(わかめ・麩)	御飯 あじの梅香焼き 春雨のソテー 漬物 味噌汁(万能ねぎ・はんぺん)	御飯 鶏肉のごまみそかけ かぼちゃの煮物 漬物 味噌汁(玉ねぎ・きぬさや)	御飯 チキンボールの和風煮 ひじきれんこん 即席漬け 味噌汁(白菜・しいたけ)	御飯 さわらの甘露煮 大根のくず煮 漬物 味噌汁(里芋・きぬさや)	御飯 鶏肉の照焼き ブロッコリーの中華あんかけ 漬物 味噌汁(さつま芋・きぬさや)	御飯 シルバーの変わり焼き さつま芋の含め煮 漬物 味噌汁(えのき・にら)
エネルギー	1581Kcal	1561Kcal	1580Kcal	1663Kcal	1600Kcal	1557Kcal	1702Kcal
タンパク質	63.7g	61.8g	63.8g	59.7g	59.6g	70.7g	65.0g
脂質	35.8g	35.1g	30.8g	45.2g	31.5g	35.7g	42.6g
食塩	7.5g	8.4g	7.4g	9.8g	8.5g	8.6g	11.2g

*仕入れ等の都合により変更することがあります。

寶樹苑いずみ