

週間予定献立表



2017年10月30日

~

2017年11月5日

	30日(月)	31日(火)	1日(水)	2日(木)	3日(金)	4日(土)	5日(日)
朝	御飯 ちくわの炒め煮 ほうれん草のおろし和え 煮豆 味噌汁(なす・油揚) 牛乳	御飯 たまごとし アスパラの土佐和え ふりかけ 味噌汁(にら・油揚) 牛乳	御飯 高野豆腐のみそ炒め 酢の物 味付け海苔 味噌汁(白菜・しめじ) ヨーグルト	御飯 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 梅干し 味噌汁(葉大根・ぼんぺん) オレンジジュース	御飯 納豆 大根とエビ団子の煮物 キャベツの磯和え 味噌汁(もやし・しいたけ) ヤクルト	御飯 とろろ ウインナーソテー 小松菜の辛子和え 味噌汁(えのき・油揚) ヨーグルト	御飯 オムレツ チンゲン菜のなめたけ和え ふりかけ 味噌汁(キャベツ・わかめ) 牛乳
昼	御飯 さばの味噌煮 車麩の煮物 チンゲン菜の梅和え 果物(オレンジ) 清汁(三つ葉・麩)	御飯 鶏肉のタルタルソース焼き ビーフンのソテー いんげんのごま和え 果物(柿) 味噌汁(えのき・キャベツ)	御飯 あじのピリ辛照焼き さつま芋と人参の金平 かにかまサラダ 果物(バナナ) 味噌汁(きぬさや・玉ねぎ)	御飯 ポークチャップ じゃが芋のカレー炒め ブロッコリーのドレッシング和え 果物(キウイ) コンソメスープ	きのこ御飯 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ 生姜酢和え 果物(梨) さつま汁	御飯 ハンバーグ キャベツと油揚の煮物 煮豆 果物(みかん缶) 味噌汁(わかめ・油揚)	御飯 豚肉と生揚げのみそ炒め ほうれん草のソテー 漬物 果物(黄桃缶) 味噌汁(豆腐・大根)
おやつ	コーヒーゼリー	かぼちゃのマフィン	レーズン蒸しパン	マロンババロア	ココア蒸しパン	抹茶プリン	珈琲牛乳蒸しパン
夕	御飯 鶏肉の山椒焼き 切昆布の煮物 漬物 味噌汁(しいたけ・もやし)	御飯 かれの煮付け 里芋の煮物 ゆかり和え 味噌汁(ほうれん草・麩)	御飯 チキンボールのクリーム煮 いんげんのマスタード和え 漬物 味噌汁(もやし・麩)	御飯 鶏肉の香味焼き 野菜炒め 漬物 味噌汁(しめじ・豆腐)	御飯 かに玉甘酢あんかけ 筑前煮 即席漬け 味噌汁(さつま芋・玉ねぎ)	ゆかり御飯 ほっけの照焼き 冬瓜と人参の煮物 漬物 味噌汁(里芋・葉大根)	御飯 鶏肉の治部煮 中華炒め 漬物 味噌汁(しめじ・じゃが芋)
エネルギー	1576Kcal	1726Kcal	1597Kcal	1556Kcal	1575Kcal	1577Kcal	1552Kcal
タンパク質	61.1g	68.7g	57.9g	61.2g	61.0g	54.0g	63.1g
脂質	34.9g	39.2g	30.7g	36.3g	32.1g	35.7g	38.7g
食塩	9.3g	9.1g	9.6g	8.3g	9.0g	9.7g	10.5g

* 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