

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	4月3日	4月4日	4月5日	4月6日	4月7日	4月8日	4月9日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	麦ごはん	キャット食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	麦ごはん
	味噌汁(キャベツ、白玉麩)	ピーナッツクリーム	味噌汁(かぶ、葉)	味噌汁(大根、葉)	リンゴジャム	味噌汁(豆腐、葱)	味噌汁(大根、揚げ)
	厚揚げの煮物	コンソメスープ(ポテト)	ポークビーンズ	納豆	コーンスープ	やわらかつみれの煮物	卵とじ
	とろろいも	ウインナーカレー煮	畑菜のおかか和え	じゃが芋のそぼろ煮	ベーコンエッグ	ほうれん草のごま和え	とろろいも
	牛乳	パンプキンサラダ	ふりかけ(しそ)	牛乳	ポテトサラダ	のり佃煮	牛乳
		牛乳	ヨーグルト		牛乳	牛乳	
昼	A)あんかけきしめん	ごはん	ごはん	ごはん	A)三色そぼろ丼	ごはん	ごはん
	B)ごはん	味噌汁(玉葱、えのき)	中華スープ(カニカマ、カワメ)	味噌汁(ほうれん草、えのき)	B)ごはん	味噌汁(白菜、しいたけ)	コンソメスープ(ほうれん草、コーン)
	B)味噌汁(白菜、きくらげ)	A)メヌケの葱たっぷり焼き	A)酢鶏	A)さばの照り焼き	B)豚肉キムチ炒め	A)卵と豚肉の炒め物	A)鶏肉のクリーム煮
	B)鶏の照り焼き	B)チンジャオロースー	B)ますのごま味噌焼き	B)鶏肉の生姜炒め	味噌汁(しいたけ、葱)	B)たらの味噌マヨ焼き	B)さごしのカレー風味ムニエル
	海老つみれの煮物	金平ごぼう	大根煮つけ	かぼちゃの白煮	さつま芋の甘煮	ひじきの炒り煮	野菜炒め
	コールスローサラダ	小松菜としめじの和え物	もやしの和え物	中華風和え物	菜の花のマヨネーズ和え	中華サラダ	いんげんのピーナッツ和え
	コンポート(黄桃缶)	千切沢庵漬	佃煮昆布	コンポート(みかん缶)	コンポート(ミックス缶)	高菜漬	コンポート(黄桃缶)
おやつ	手作りプリン	スイスロールバニラ	ドームケーキ チョコ	黒糖饅頭	コーヒゼリー	チーズ蒸しパン	チョコパン
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん
	味噌汁(しめじ、豆苗)	味噌汁(大根、油揚げ)	味噌汁(さつま芋、葱)	味噌汁(おつゆ麩、豆苗)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(キャベツ、ワカメ)	味噌汁(南瓜、葱)
	牛肉と玉葱の煮込み	鶏肉野菜炒め	黄金カレイ高菜蒸し	豚バラ大根	和風ハンバーグ	あじの西京焼き	ほっけの塩焼き
	ほうれん草の胡麻和え	春雨サラダ	里芋の煮ころがし	白菜のフレンチサラダ	キャベツのツナ和え	厚揚げと青梗菜の煮浸し	豚肉とふきの炒め物
	煮豆	フルーツ(オレンジ)	コンポート(パイン缶)	しば漬	桜大根漬	コンポート(白桃)	千切沢庵漬
	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分	エネルギー たん白質 脂質 塩分
栄養価	1404kcal 63.1g 30.7g 8.9 g	1360kcal 51.7g 42.9g 8.3g	1341kcal 57.9g 26.1g 9.0 g	1472kcal 59.1g 45.7g 8.5 g	1482kcal 52.9g 46.1g 8.8g	1346kcal 60.2g 36.6g 9.7 g	1350kcal 54.0g 34.8g 7.6g

●米は「宮城産ひとめぼれ」を使用しています

※市場流通等の状況により、変更する場合もございますのでご了承ください