週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日	5月27日	5月28日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	胚芽食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	🍴みんなの日曜日🍴
	味噌汁(かぶ)	いちごジャム	味噌汁(里芋、いんげん)	味噌汁(麩、小松菜)	マーマレードジャム	味噌汁(かぶ)	雑炊
	豆腐揚げの煮物	ポタージュ	がんもの含め煮	シーフード卵焼き	コーンスープ	さば味噌煮缶	松風焼き
	いんげんのおかか和え	ジャーマンポテト	ほうれん草のベーコンソテー	オクラおかか和え	野菜炒め	青菜のお浸し	付)春菊の和え物
	うめびしお	春雨サラダ	たいみそ	ふりかけ(たらこ)	ポテトサラダ	ふりかけ(かつお)	牛乳
	牛乳	牛乳	ヤクルト	牛乳	牛乳	牛乳	
昼	ごはん	ごはん	A)ごはん	ごはん	ごはん	A)ごはん	🍴みんなの日曜日🍴
	味噌汁(青梗菜、揚げ)	かき玉汁(卵、葱)	すまし汁(とろろ昆布、貝割)	味噌汁(豆腐、にら)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(椎茸、ねぎ)	CoCo壺番屋カレー
	A)ロールキャベツ	A)さわらの粕漬焼き	A)さばのおろし煮	A)肉じゃが	A)銀だらの西京焼き	A)白身魚のトマトソース	(トッピング)ハンバーグ
	B)鱈の照り焼き	B)豚肉と野菜の柚子胡椒炒め	B)焼うどん	B)たらの洋風天ぷら	B)牛肉のオイスター炒め	B)鶏の照り焼き丼	福神漬け
	じゃが芋の含め煮	ひじきの炒り煮	青梗菜の信田煮	若竹煮	焼き餃子	かぼちやの煮つけ	野菜ジュース
	水菜ともやしの磯和え	大根のゆかり和え	かぶなます	ブロッコリーのフレンチサラダ	なすのお浸し	キャベツの酢の物	
	フルーツ(バナナ)	コンポート(パイナップル)	コンポート(ミックス缶)	金時豆	千切沢庵漬	コンポート(みかん缶)	
おやつ	梅ようかん	ココアワッフル	味噌まんじゅう	抹茶ババロア	ぶどうゼリー	バームロール	きなこ おかき
	牛乳						
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	🍴みんなの日曜日🍴
	味噌汁(麩、みつば)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(葱、キヌサヤ)	味噌汁(卵、豆苗)	すまし汁(とろろ昆布、貝割)	中華スープ(青梗菜、葱)	紅鮭ごはん
	アジのムニエル香味ソース	若鶏の根菜煮	メンチカツ、ホタテフライ	メバルの煮つけ	鶏肉のごま味噌焼き	豚の角煮	野菜しんじょう
	青菜のみぞれ和え	キャベツと胡瓜の浅漬	菜の花のごま和え	ほうれん草の和風マヨ和え	きのこの白和え	ツナの和え物	煮浸し
	きゃら蓴佃煮	昆布佃煮	千切沢庵漬	フルーツ(オレンジ)	コンポート(黄桃缶)	赤胡瓜漬	レモンゼリー
	エネルギー たん白質 脂質 塩分						
栄養価	1320kcal 47.5g 33.2g 9.3g	1339kcal 58.5g 32.7g 8.8g	1380kcal 49.8g 38.6g 9.4g	1327kcal 57.3g 35.5g 8.2g	1446kcal 55.2g 49.4g 7.7g	1378kcal 59.2g 44.0g 8.5g	1457kcal 60.2g 47.9g 6.2g

●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、変更する場合がございますのでご了承ください