

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日	8月5日	8月6日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	ごはん	ごはん	食パン	ごはん	ごはん	キャロット食パン
	味噌汁(じゃが芋、揚げ)	味噌汁(ほうれん草、えのき)	味噌汁(玉葱、あげ)	ブルーベリージャム	味噌汁(じゃが芋、豆苗)	味噌汁(南瓜、葱)	メープルジャム
	はんぺんバター焼き	お麩の卵とじ	卵の花	コンソメスープ(コン、ほうれん草)	だし巻きたまご	納豆	コンソメスープ(キャベツ、ハム)
	おくらのしらす和え	いんげんのごま和え	春菊のごま和え	ジャーマンポテト	ほうれん草のソテー	チンゲン菜煮浸し	オムレツ
	ふりかけ(たまご)	ふりかけ(しそ)	たいみそ	スパゲティサラダ	ふりかけ(たらこ)	野菜ジュース	マカロニサラダ
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	ヨーグルト		牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	A)肉うどん
	すまし汁(三つ葉、かまぼこ)	味噌汁(里芋、ねぎ)	味噌汁(もやし、絹さや)	味噌汁(麩、白菜)	すまし汁(花麩、三つ葉)	すまし汁(わかめ、三つ葉)	B)ごはん
	A)ほきの香味焼き	A)カレーコロッケ・カニコロッケ	A)肉じゃが	A)タンドリーチキン	A)さわらの西京焼き	A)さばの煮つけ	B)味噌汁(ほうれん草、椎茸)
	B)回鍋肉	B)たらの野菜蒸し	B)めばるの柚庵焼き	B)自身魚の味噌マヨ焼き	B)とんかつ	B)豚肉のみそ炒め	B)めだいの照り焼き
	里芋の含め煮	かぼちゃの甘煮	冬瓜のえびくず煮	ひじきの煮物	マカロニカレーソテー	切干大根の炒め煮	じゃが芋含め煮
	ほうれん草とあさりの和え物	もずく酢	卵とブロッコリーのサラダ	トマトのマリネサラダ	和風サラダ	かぶとみょうがの甘酢和え	梅肉和え
	千切沢庵漬	コンポート(カテル缶)	千切沢庵漬	桜大根漬	コンポート(みかん)	きゃら蓆佃煮	コンポート(黄桃缶)
おやつ	黒糖饅頭	ココアワッフル	味噌まんじゅう	ヨーグルトババロア	バームロール	ぶどうゼリー	おかき きな粉
	牛乳						
夕	ごはん						
	味噌汁(しめじ、にら)	豚汁	味噌汁(大根、しめじ)	すまし汁(とろろ昆布、貝割)	中華スープ(なると、もやし)	味噌汁(小松菜、えのき)	すまし汁(卵、貝割れ)
	鶏のから揚げ	ぶりの照り焼き	かれのいの南蛮漬	揚げあじの生姜煮	八宝菜	鶏肉のポトフ	豆腐ハンバーグ
	冷奴	もやしと水菜のサラダ	野菜ソテー	厚揚げのみそ炒め	かにシューマイ	春雨サラダ	五目金平
	フルーツ(オレンジ)	高菜漬	コンポート(黄桃缶)	フルーツ(キウイ)	金時豆煮	コンポート(みかん缶)	きゅうり漬
	エネルギー たん白質 脂質 塩分						
栄養価	1340kcal 57.2g 37.4g 8.3g	1455kcal 52.5g 42.4g 9.5g	1395kcal 54.4g 37.3g 8.9g	1499kcal 61.3g 47.0g 8.7g	1362kcal 54.7g 40.2g 8.4g	1301kcal 57.9g 28.0g 9.0g	1362kcal 46.6g 38.5g 10.8g

●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