

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	8月7日	8月8日	8月9日	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	ごはん	麦ごはん	食パン	ごはん	ごはん	食パン
	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(もやし、しめじ)	味噌汁(畑菜、うずまき麩)	ママレードジャム	ちくわの甘辛煮	味噌汁(キャベツ、うずまき麩)	あんずジャム
	ちくわの甘辛煮	五目煮豆	肉詰めいなりの煮物	ポタージュスープ	オクラのなめ茸和え	納豆	ポタージュスープ
	大根のツナ和え	白菜の磯和え	とろろ	チキンのコンソメ煮	うめびしお	ほうれん草のおかか和え	スクランブルエッグ
	ふりかけ(しそ)	ふりかけ(たまご)	ヨーグルト	もやしのサラダ	野菜ジュース	牛乳	キャベツのツナサラダ
	牛乳	牛乳		牛乳			牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	A)シーフードカレー	ごはん	A)冷やしたぬきそば	ごはん
	味噌汁(さつまいも、玉葱)	味噌汁(大根、揚げ)	中華スープ(卵、葱)	B)ごはん	味噌汁(里芋、ねぎ)	B)ごはん	味噌けんちん汁
	A)三色そばろ井	A)豚肉のオイスター炒め	A)さわらの西京焼き	B)コンソメスープ	A)まぐろカツ	B)味噌汁(大根、揚げ)	A)赤魚の煮つけ
	B)あじの焼浸し	B)ほきの菜種和え	B)麻婆茄子	B)自身魚のムニエル香 味ソース	B)鶏の照り焼き	B)豚キムチ炒め	B)チーズインハンバー グ
	厚揚げの味噌マヨ焼き	里芋の煮つけ	野菜の五目煮	コロッケ	ひじきの煮物	さつまいも揚げ煮つけ	マカロニソテー
	ほうれん草のごま和え	冷奴	チンゲン菜のお浸し	フレッシュサラダ	花野菜サラダ	いんげんのごま風味和え	かぶと胡瓜の酢の物
	フルーツ(バナナ)	コンポート(パイン缶)	高菜漬け	コンポート(みかん缶)	桜大根漬	コンポート(白桃缶)	千切沢庵漬
おやつ	クッキー	いちごロールケーキ	そば饅頭	チョコババロア	あんぱん	オレンジゼリー	おかき のり塩
	牛乳						
夕	ごはん						
	すまし汁(はんぺん、三つ葉)	味噌汁(にら、キャベツ)	味噌汁(かぶ、かぶ葉)	赤だし(豆腐、三つ葉)	すまし汁(とろろ昆布、三つ葉)	味噌汁(かぼちゃ、豆苗)	味噌汁(にら、もやし)
	赤魚の西京焼き	さばの照り焼き	キャベツメンチカツ	豚肉の柚庵焼き	ほきのピカタ	ますのごま香味焼き	チキンソテーマトソース
	カリフラワーとピーマンのごま炒め	きゅうりともずくの酢の物	野菜のカレー炒め	白菜のお浸し	なすのおかか煮	チンゲン菜の信田煮	冬瓜えびくず煮
	金時豆煮	きやら落佃煮	コンポート(黄桃缶)	きゅうり漬	コンポート(パイン缶)	うぐいす豆煮	フルーツ(オレンジ)
	エネルギー たん白質 脂質 塩分						
栄養価	1458kcal 62.9g 40.3g 9.1g	1321kcal 57.6g 38.4g 8.2g	1488kcal 55.3g 44.9g 9.3g	1483kcal 51.8g 51.9g 9.7g	1357kcal 50.6g 28.8g 9.7g	1319kcal 57.2g 29.3g 9.4g	1368kcal 57.0g 39.1g 9.8g

●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