

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	8月14日	8月15日	8月16日	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	ごはん	ごはん	胚芽食パン	ごはん	食パン	◇みんなの日曜日◇
	味噌汁(南瓜、貝割れ)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(玉葱、わかめ)	ブルーベリージャム	味噌汁(玉葱、じゃが芋)	リンゴジャム	雑炊
	じゃが芋の煮つけ	はんぺんチーズ焼き	高野炊き寄せ	コンソメスープ(かぶ、マッシュルーム)	納豆	パンプキンスープ	松風焼き
	春雨サラダ	もやしのごまナムル	オクラとろろ	オムレツ	大根の炒め煮	ボイルウインナー	付)春菊の和え物
	ふりかけ(しそ)	のり佃煮	ふりかけ(たまご)	春雨サラダ	ジョア(マスカット)	花野菜サラダ	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	
昼	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(キャベツ、豆苗)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(もやし、揚げ)	赤だし(豆腐、ねぎ)	味噌汁(ほうれん草、玉葱)	すまし汁(豆腐、三つ葉)	吉野家特製牛丼
	A)若鶏と野菜の生姜煮	A)とんかつ	A)鶏肉の梅おろしのせ	A)さわらの和風バターソース	A)豚肉の塩麴炒め	A)肉団子の酢豚風	青菜と大豆の白和え
	B)たらのクリームソースかけ	B)めだいのムニエル	B)白身魚のピザ焼き	B)豚肉のマスタード風味焼き	B)白身魚の香り蒸し	B)ほきの田楽焼き	味噌汁(里芋、オクラ)
	昆布の煮物	野菜のコンソメ煮	いんげんの金平風	ほうれん草の煮浸し	ゴーヤチャンプルー	ベーコンポテト	
	ブロッコリーのごま和え	ポテトサラダ	マカロニツナサラダ	コーンマヨネーズ和え	キャベツの中華和え	ほうれん草のナムル	
	金時豆煮	コンポート(パイン缶)	フルーツ(バナナ)	ミックス缶	きやら蓴佃煮	コンポート(白桃缶)	
おやつ	クリームパン	抹茶ワッフル	吹雪饅頭	いちごババロア	カスタードケーキ	ピーチゼリー	クッキー
	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	◇みんなの日曜日◇
	すまし汁(かまぼこ、みつば)	中華スープ(青梗菜、えのき)	味噌汁(大根、葱)	すまし汁(白菜、しいたけ)	すまし汁(とろろ昆布、小葱)	味噌汁(しめじ、葱)	紅鮭ごはん
	さばの味噌煮	かに玉風	めばるの煮つけ	鶏肉の野菜炒め	ますの味噌マヨ焼き	鶏のから揚げ	野菜しんじょう
	キャベツの甘酢生姜和え	ほうれん草のソテー	なすのみそ炒め	里芋のごま味噌和え	もやしと水菜のツナ和え	スパゲティサラダ	煮浸し
	フルーツ(キウイ)	昆布佃煮	金時豆煮	千切沢庵漬	コンポート(みかん缶)	桜大根漬	レモンゼリー
	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	1335kcal 57.1g 26.8g 9.8g	1375kcal 44.7g 44.7g 8.5g	1356kcal 61.8g 27.6g 9.1g	1362kcal 57.8g 38.4g 8.6g	1375kcal 57.0g 43.7g 7.7g	1605kcal 53.9g 61.1g 8.7g	1532kcal 69.0g 53.9g 7.4g

●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