

## 週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	8月21日	8月22日	8月23日	8月24日	8月25日	8月26日	8月27日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	ごはん	黒糖食パン	ごはん	ごはん	食パン	ごはん
	味噌汁(小松菜、椎茸)	味噌汁(南瓜、豆苗)	いちごジャム	味噌汁(大根、葱)	味噌汁(里芋、葱)	メープルジャム	味噌汁(もやし、しいたけ)
	厚焼き玉子	がんもの煮物	コンソメスープ(玉葱、パセリ)	お魚豆腐揚げの煮物	納豆	コーンスープ	卵の花
	もやしの和え物	キャベツの和風ドレ和え	肉団子のケチャップ煮	春菊のピーナッツ和え	絹厚揚げと舞茸の煮物	野菜ソテー	大根サラダ
	たいみそ	ふりかけ(しそ)	ブロッコリーのマヨ和え	ふりかけ(さけ)	牛乳	シーザーサラダ	ふりかけ(たらこ)
	牛乳	ヨーグルト	牛乳	牛乳		ヤクルト	牛乳
昼	ごはん	ごはん	ごはん	A)チャーシュー麺	納涼御膳	ごはん	ごはん
	すまし汁(とろろ昆布、ねぎ)	中華かきたま汁(卵、葱)	味噌汁(えのき、わかめ)	B)ごはん	あなごちらし寿司	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	味噌汁(おつゆ麩、白菜)
	A)豚肉のカレー風味焼き	A)赤魚のザーサイ蒸し	A)さばのおろし煮(焼き葱)	B)味噌汁(もやし、揚げ)	そうめん汁(そうめん、みょうが)	A)たらの甘酢あんかけ	A)鶏のから揚げ
	B)中華五目豆腐	B)温玉ビビンバ丼	B)和風おろしハンバーグ	B)ほっけの磯焼き	華茶巾	B)肉じゃが	B)赤魚の野菜蒸し
	ジャーマンポテト	焼き餃子 ポン酢	切干大根の炒め煮	さつま揚げ煮つけ	なすの揚げ浸し	冬瓜のかにあんかけ	里芋の含め煮
	和風サラダ	マカロニサラダ	卵豆腐	いんげんのごま風味和え	季節の果物	冷奴	トマトサラダ
	昆布佃煮	フルーツ(バナナ)	佃煮昆布	コンポート(パイン缶)		千切沢庵漬	コンポート(カクテル)
おやつ	芋ようかん	スイスロールバニラ	酒まんじゅう	プリン	ワッフル	コーヒーゼリー	おかき きな粉
	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(里芋、絹さや)	すまし汁(春菊、えのき)	味噌汁(玉葱、椎茸)	味噌汁(豆腐、にら)	豚汁	枝豆の呉汁(なす、みょうが)	味噌汁(キャベツ、えのき)
	もうかの竜田揚げ	鶏肉の葱みそ焼き	豚しゃぶ(冷)	さわらの塩麩焼き	ますのちゃんちゃん焼き	若鶏の治部煮	豚肉の柚庵焼き
	なすの煮物	野菜の生姜炒め	ごぼうの炒り煮	オクラのわさび和え	かぶなます	かぼちゃの甘煮	たけのこと舞茸の煮物
	コンポート(ミックス缶)	桜大根漬	フルーツ(オレンジ)	金時豆煮	昆布佃煮	コンポート(みかん缶)	高菜漬
	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	1463kcal 53.0g 44.8g 8.9g	1436kcal 64.2g 41.6g 8.5g	1496kcal 61.8g 50.8g 10.2g	1384kcal 59.3g 34.3g 11.0g	1371kcal 60.4g 38.3g 8.9g	1356kcal 54.6g 34.8g 8.5g	1378kcal 49.5g 44.3g 8.6g

●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、変更する場合がございますのでご了承ください