

週間予定献立表

大泉学園ふれあいの里

日付	8月28日	8月29日	8月30日	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	ごはん	ごはん	麦ごはん	キャロット食パン			
	味噌汁(畑菜、しめじ)	味噌汁(さつま芋、玉葱)	味噌汁(かぶ)	あんずジャム			
	さつま揚げと大根の煮物	納豆	五目豆腐揚げ煮	スープ(ベーコン、玉葱)			
	ブロッコリー胡麻和え	小松菜煮浸し	とろろ	チキンオムレツ			
	のり佃煮	ヨーグルト	牛乳	もやしのツナ和え			
	ジョア(ストロベリー)			牛乳			
昼	A)夏野菜カレー	ごはん	ごはん	ごはん			
	B)ごはん	赤だし(豆腐、貝割れ)	味噌汁(葱、わかめ)	味噌汁(もやし、小松菜)			
	B)スープ(キャベツ、ベーコン)	A)牛肉と根菜の炒め煮	A)さばのおろし煮	A)めだいの西京焼き			
	B)白身魚のパン粉焼き	B)めだいの磯部揚げ	B)白身魚の味噌マヨ焼き	B)冷やし中華			
	ビーフンソテー	かぼちゃのバター煮	冬瓜の生姜煮	揚げ餃子のあんかけ			
	きゅうりの酢の物	オクラのおかか和え	ほうれん草のお浸し	白菜のフレンチサラダ			
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(パイナップル缶)	コンポート(みかん缶)	コンポート(白桃缶)			
おやつ	どらやき	ロールケーキ(モカ)	黒糖饅頭	バニラババロア			
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			
夕	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん			
	すまし汁(豆腐、豆苗)	味噌汁(茄子、しめじ)	中華スープ(もやし、にら)	卵スープ			
	さわらのゆず味噌焼き	赤魚の煮つけ	豚肉と厚揚げのみそ炒め	豆腐きのこあんかけ			
	ゴーヤのオイスター炒め	たけのこのからし味噌和え	春雨の酢の物	茄子のみそ炒め			
	きょうりょう佃煮	高菜漬	金時豆煮	赤きょうりょう漬			
	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	1419kcal 54.3g 35.8g 8.8g	1377kcal 66.3g 29.0g 8.7g	1354kcal 54.6g 33.3g 7.8g	1472kcal 58.0g 46.0g 8.7g	kcal g g g	kcal g g g	kcal g g g

●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