

週間予定献立表

日付	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日	8月3日	8月4日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン(ダブルソフト)	御飯	御飯	パン(レーズンパン、黒糖ロール)	御飯	梅粥
	味噌汁(かぶ、かぶ葉)	トマトスープ	味噌汁(白菜、玉葱)	味噌汁(ほうれん草、厚揚げ)	コンソメスープ(玉葱、ベーコン)	味噌汁(かぶ、かぶ葉)	味噌汁(ほうれん草、小花麩)
	はんぺんバター焼き	ウインナー野菜ソテー	はんぺん煮つけ	お麩の卵とじ	ミートボール(デミ)	鯖の味噌煮	豆腐揚げの煮物
	オクラのおかか和え	もやしのサラダ	ゆかり和え	いんげんの胡麻和え	マカロニサラダ	チンゲン菜の辛子和え	いんげんの胡麻ドレ
	漬物(青しその実漬け)	アプリコットジャム	漬物(赤しその実漬け)	ふりかけ	ブルーベリージャム	漬物(つぼ漬)	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	417kcal	408kcal	413kcal	477kcal	543kcal	440kcal	415kcal
昼	御飯	五目御飯	御飯	御飯	わかめ御飯	御飯	御飯
	すまし汁(とろろ昆布、かまぼこ)	みそけんちん汁	卵スープ(卵、ネギ)	味噌汁(里芋、玉葱)	味噌汁(渦巻き麩、豆苗)	味噌汁(じゃが芋、ニラ)	味噌汁(おつゆ麩、大根)
	しそ昆布佃煮	白花豆	フルーツヨーグルト	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	コンポート(カクテル缶)	あみ佃煮
	Aぶりの生姜煮	Aほきの菜種焼き	Aかれいの中華あんかけ	Aタラの野菜蒸し	Aさわらの幽庵焼き	Aたらのみりん醤油焼き	Aメバル煮付け
	B回鍋肉	B八宝菜	Bキーマカレー	B鶏肉のガリバタ炒め	B肉じゃが	B味噌ラーメン	B鶏の塩竜田揚げ
	里芋の含め煮	里芋の煮付け	カリフラワー炒め	シュウマイ	なすの揚げ浸し	焼き餃子あんかけ	南瓜のいとこ煮
	ほうれん草とあさりの和え物	冷奴	ひじきのサラダ	小松菜の辛子和え	グリーンサラダ	春菊の磯和え	柑橘サラダ
Aエネルギー	546kcal	607kcal	465kcal	448kcal	514kcal	530kcal	495kcal
Bエネルギー	551kcal	645kcal	642kcal	448kcal	623kcal	531kcal	561kcal
おやつ	サッポロポテト・牛乳	マンゴーゼリー・牛乳	人形焼き・牛乳	蒸しパンケーキ・牛乳	カステラ饅頭・牛乳	かつぱえびせん・牛乳	スイスロール・牛乳
おやつエネルギー	105kcal	104kcal	172kcal	186kcal	138kcal	131kcal	147kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しめじ、にら)	すまし汁(えのき、春菊)	味噌汁(厚揚げ、まいたけ)	豚汁	味噌汁(椎茸、とうふ)	中華スープ(なると、まいたけ)	すまし汁(かまぼこ、とろろ昆布)
	鶏の辛味噌焼き	たらの生姜煮	ぶりのつけ焼き	鮭の照焼き	白身魚の西京焼き	麻婆茄子	白身魚の味噌マヨ焼き
	もやしと水菜のサラダ	海藻サラダ	胡瓜の酢の物	梅サラダ	うまい菜のお浸し	ナムル	五目金平
	コンポート(パイン缶)	漬物(千切り沢庵)	うぐいす豆	漬物(はりはり漬け)	コンポート(白桃缶)	昆布佃煮	漬物(胡瓜漬)
エネルギー	441kcal	356kcal	464kcal	442kcal	431kcal	541kcal	485kcal

