

週間予定献立表

日付	9月16日	9月17日	9月18日	9月19日	9月20日	9月21日	9月22日
曜日	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	パン(バターロール、レーズンロール)	さつまいも茶粥	御飯	御飯	パン(耳なし食パン、ミルクロール)	雑炊
	味噌汁(かぶ、葉)	トマトスープ	味噌汁(小松菜、庄内麩)	味噌汁(小花麩、ワカメ)	味噌汁(大根葉、冬瓜)	コーンスープ	味噌汁(小花麩、ねぎ)
	五目煮豆	ウインナーベジソテー	厚焼き卵	鯖の塩焼き	絹厚揚げと舞茸の煮物	野菜炒め	松風焼き
	なめ茸おろし	もやしのサラダ	キャベツの香味ドレ和え	大根のツナ和え	温泉卵	春雨サラダ	春菊の和え物
	ふりかけ(かつお)	メイプルジャム	牛乳	海苔の佃煮	漬物(はりはり漬け)	チョコレートジャム	ヨーグルト
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	404kcal	393kcal	411kcal	474kcal	525kcal	441kcal	450kcal
昼	★敬老の日献立★	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	★みんなの日曜日献立★
	お赤飯	味噌汁(にら、えのき)	キャベツのスープ	すまし汁(豆腐、豆苗)	もずくスープ	味噌汁(大根、水菜)	野菜ピラフ
	すまし汁(素麺、三つ葉、ゆず)	うぐいす豆	漬物(赤しそ実漬)	漬物(つぼ漬)	コンポート(みかん缶)	コンポート(白桃缶)	コンソメスープ(ピーマン)
	天ぷら(えび、まいたけ、かき揚げ)	A白身魚の生姜煮	A鯖の照焼き	A白身魚の焼き浸し	A鱈のパン粉焼き	Aほきの菜種焼き	たいめいけんグラタン
	炊き合わせ	Bチキンカツ	B冷やし中華	B鶏肉の梅焼き	Bスパゲティナポリタン	B豚キムチ	ほうれん草とたまごの炒め物
	なます	里芋の煮付け	冬瓜のトロミ煮	ピーマンと人参の金平	野菜のコンソメ煮	さつまいも揚げ煮付け	野菜ゼリー
	フルーツ	冷奴	オクラの湯葉和え	マカロニサラダ	コールスローサラダ	畑菜の胡麻ドレ	
	Aエネルギー	649kcal	452kcal	496kcal	490kcal	571kcal	562kcal
Bエネルギー		548kcal	458kcal	477kcal	430kcal	573kcal	
おやつ	モンブラン・牛乳	どら焼き(ずんだ)・牛乳	黒糖ムース・牛乳	コアラのマーチ・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	蒸しパンケーキ・牛乳	みそ饅頭・牛乳
おやつエネルギー	259kcal	163kcal	124kcal	156kcal	126kcal	186kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	紅鮭御飯
	味噌汁(うまい菜、葱)	すまし汁(はんぺん、春菊)	すまし汁(とろろ昆布、絹さや)	味噌汁(もやし、刻み揚げ)	味噌汁(おつゆ麩、チンゲン菜)	コンソメスープ(ハム、ピーマン)	かき玉汁
	鯖の竜田揚げ	八宝菜	麻婆豆腐	肉じゃが	鶏肉の塩麹炒め	白身魚のムニエル	野菜しんじょう
	白菜の甘酢生姜和え	わかめサラダ	たけのこのおかか煮	ふきの煮浸し	ごぼうの炒り煮	かぶ生酢	煮浸し
	漬物(桜大根)	漬物(千切り沢庵)	コンポート(カクテル缶)	コンポート(りんご缶)	漬物(しば漬)	漬物(胡瓜漬)	抹茶プリン
エネルギー	488kcal	486kcal	503kcal	556kcal	470kcal	425kcal	680kcal