

# 週間予定献立表

| 日付       | 9月23日          | 9月24日           | 9月25日          | 9月26日        | 9月27日         | 9月28日           | 9月29日         |
|----------|----------------|-----------------|----------------|--------------|---------------|-----------------|---------------|
| 曜日       | 月              | 火               | 水              | 木            | 金             | 土               | 日             |
| 朝        | 御飯             | 御飯              | 御飯             | 御飯           | 麦御飯           | パン(ダブルソフト)      | 御飯            |
|          | 味噌汁(里芋、玉葱)     | 味噌汁(じゃが芋、豆苗)    | 味噌汁(畑菜、まいたけ)   | 味噌汁(ねぎ、おつゆ麩) | 味噌汁(キャベツ、しめじ) | コンソメスープ(人参、コーン) | 味噌汁(じゃが芋、わかめ) |
|          | お魚豆腐揚げの煮物      | がんもの煮物          | 角天揚げと大根の煮物     | 卵の花          | 五目豆腐揚げ煮       | オムレツ            | 白菜と竹輪の煮物      |
|          | 春菊の胡麻和え        | キャベツの和風ドレ和え     | オクラのおかか和え      | ちんげん菜のお浸し    | とろろ芋          | カリフラワーのマヨ和え     | 春菊のお浸し        |
|          | 梅干し            | 漬物(高菜漬け)        | 漬物(千切り沢庵)      | ふりかけ(さけ)     | 漬物(青しその実漬け)   | ピーナッツジャム        | のり佃煮          |
|          | 牛乳             | 牛乳              | 牛乳             | 牛乳           | 牛乳            | 牛乳              | 牛乳            |
| エネルギー    | 493kcal        | 469kcal         | 405kcal        | 441kcal      | 442kcal       | 422kcal         | 405kcal       |
| 昼        | 御飯             | 御飯              | 御飯             | 御飯           | 御飯            | 御飯              | 御飯            |
|          | すまし汁(かまぼこ、三つ葉) | 味噌汁(かぶ、ねぎ)      | 味噌汁(白菜、揚げ)     | 味噌汁(もやし、小松菜) | すまし汁(小花麩、ねぎ)  | すまし汁(はんぺん、豆苗)   | 味噌汁(なめこ、渦巻き麩) |
|          | 漬物(桜大根)        | コンポート(カクテル缶)    | コンポート(白桃缶)     | フルーツ(バナナ)    | 昆布佃煮          | 漬物(はりはり漬け)      | 漬物(千切り沢庵)     |
|          | Aタラの甘酢あんかけ     | A白身魚の磯焼き        | A鮭の塩焼き         | A白身魚のおろし煮    | Aメヌケの味噌マヨ焼き   | A鱈の甘辛焼き         | Aほきの焼き浸し      |
|          | B松風焼き          | Bビビンバ丼(温玉のせ)    | B豚肉のオイスター炒め    | Bけんちんうどん     | Bチキンピカタトマトソース | Bロールキャベツ        | B鶏肉のチーズ焼き     |
|          | 南瓜の甘煮          | 中華炒め            | ひじきの炒り煮        | さつまいものいとし煮   | ジャーマンポテト      | 根菜煮             | 刻み昆布の煮物       |
|          | うまい菜のゆかり和え     | 大根のサラダ          | 胡瓜の酢の物         | キャベツのフレンチサラダ | 和風サラダ         | ビーフンサラダ         | 小松菜の白和え       |
|          | エネルギー          | 481kcal         | 429kcal        | 496kcal      | 525kcal       | 474kcal         | 513kcal       |
| エネルギー    | 495kcal        | 713kcal         | 562kcal        | 558kcal      | 617kcal       | 457kcal         | 509kcal       |
| おやつ      | ぽたぽた焼き・牛乳      | シュークリーム・牛乳      | 小豆ムース・牛乳       | 抹茶ワッフル・牛乳    | たい焼き・牛乳       | ピーチゼリー・牛乳       | 吹雪饅頭・牛乳       |
| おやつエネルギー | 112kcal        | 124kcal         | 132kcal        | 138kcal      | 140kcal       | 103kcal         | 163kcal       |
| 夕        | 御飯             | 御飯              | 御飯             | 御飯           | 御飯            | 御飯              | 御飯            |
|          | 枝豆の具汁(なす、みょうが) | すまし汁(春菊、白玉麩)    | すまし汁(はんぺん、かぶ葉) | 卵スープ         | 味噌汁(茄子、絹さや)   | 味噌汁(うまい菜、豆腐)    | 海老団子スープ       |
|          | 豚肉の生姜炒め        | 鶏肉のネギ味噌焼き       | さわらの田楽焼き       | 中華肉団子        | 厚揚げと豚の炒めもの    | 豚ばら大根           | 揚げ出し豆腐あんかけ    |
|          | 野菜ソテー          | さつまいも揚げと野菜の生姜炒め | 筑前煮            | 茄子の味噌炒め      | たけのこと舞茸の煮物    | ほうれん草のおかか和え     | わかめと胡瓜の梅肉和え   |
|          | コンポート(黄桃缶)     | 漬物(赤しその実漬)      | うぐいす豆          | 漬物(白菜漬け)     | 漬物(つぼ漬け)      | コンポート(りんご缶)     | コンポート(パイン缶)   |
| エネルギー    | 532kcal        | 415kcal         | 463kcal        | 561kcal      | 485kcal       | 553kcal         | 563kcal       |

