週間予定献立表

日付	10月7日	10月8日	10月9日	10月10日	10月11日	10月12日	10月13日
	月	火	水	木	金	土	日
朝	御飯	御飯	パン(耳なし食パン、黒糖ロール)	梅雑炊	御飯	御飯	パン(ダブルソフト)
	味噌汁(たまねぎ、貝割れ)	味噌汁(豆腐、ねぎ)	コンソメスープ(マッシュルーム、コーン)	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(小松菜、しめじ)	味噌汁(豆苗、なめこ)	かぶのスープ
	小松菜の煮浸し	やわらかつみれの煮物	ソーセージソテー	さつま揚げといんげんの当座煮	高野炊き寄せ	鶏じゃが	チキン洋風煮
	はんぺんバター焼き	しらすおろし	フレンチサラダ	青菜の和風サラダ	卵サラダ	ほうれん草の胡麻和え	ブロッコリーサラダ
	漬物(つぼ漬け)	漬物(千切り沢庵漬)	チョコジャム	牛乳	ふりかけ(しそ)	漬物(青しその実漬け)	メイプルジャム
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	412kcal	434kcal	414kcal	377kcal	500kcal	449kcal	364kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	もずくスープ	味噌汁(さや、豆腐)	味噌汁(もやし、にら)	味噌汁(白菜、貝割れ)	ワンタンスープ	味噌汁(チンゲン菜、揚げ)	味噌汁(麩、白菜)
	しそ昆布佃煮	あみ佃煮	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	漬物(赤しその実漬け)	フルーツ(バナナ)	コンポート(カクテル缶)
	Aさわらの西京焼き	A白身魚の照焼き	Aさばの胡麻マヨ焼き	Aほきの和風ムニエル	A鯵の焼き浸し	A白身魚のおろし煮	Aぶり大根
	B豚皿	Bちんげん菜と豚こま炒め	Bチキン南蛮	B松風焼き	B豚肉の塩麹炒め	Bけんちんうどん	Bひき肉カレー
	豆腐揚げの生姜煮	南瓜のいとこ煮	かぶの水晶煮	野菜のカレー炒め	切干大根煮	五目炒め煮	野菜のコンソメ煮
	わかめの酢の物	めかぶサラダ	わかめサラダ	ほうれん草の白和え	菜の花の湯葉和え	ナムル	コールスローサラダ
Aエネルギー	520kcal	492kcal	591kcal	467kcal	522kcal	476kcal	533kcal
Bエネルギー	514kcal	579kcal	672kcal	485kcal	578kcal	438kcal	555kcal
おやつ	ドームケーキ・牛乳	小豆ムース・牛乳	マドレーヌ・牛乳	ケーキ・牛乳	きなこプリン・牛乳	サッポロポテト・牛乳	吹雪饅頭・牛乳
おやつエネルギー	166kcal	153kcal	140kcal	254kcal	141kcal	107kcal	163kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(麩、ほうれん草)	中華スープ(なると、コーン)	中華スープ(きくらげ、ナルト)	のっぺ汁	味噌汁(えのき、三つ葉)	もずくスープ	すまし汁(はんぺん、ねぎ)
	鶏肉の生姜炒め	麻婆茄子	青椒肉絲風	鱈の生姜煮	白身魚のネギ塩焼き	ミックスフライ	鶏のマヨ和え
	もやしの華風和え	根菜煮	中華風冷奴	キャベツの和風和え	厚揚げと青菜の煮物	茄子の煮浸し	胡瓜の和え物
	コンポート(黄桃缶)	コンポート(みかん缶)	きゃらぶき	コンポート(りんご缶)	コンポート(白桃缶)	漬物(胡瓜漬け)	漬物(高菜漬け)
エネルギー	441kcal	535kcal	543kcal	421kcal	431kcal	671kcal	518kcal