

***** 週間予定献立表 *****

日付	5月11日	5月12日	5月13日	5月14日	5月15日	5月16日	5月17日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	中華粥	パン	麦御飯	ほたて雑炊	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(さといも、ねぎ)	コンソメスープ	味噌汁(豆腐、しめじ)	味噌汁(なす、豆苗)	味噌汁(うまい菜、玉ねぎ)	味噌汁(かぶ、絹さや)	味噌汁(キャベツ、えのき)
	黒酢の肉団子	ベーコンソテー	いわしの蒲焼	里芋の生姜煮	かにかまの卵とじ	納豆	さつま揚げの炒め煮
	菜の花の和え物	もやしサラダ	チキンと春菊の和え物	ほうれん草の和え物	ブロッコリー和え	白菜の煮物	大根のマヨネーズ和え
	牛乳	りんごジャム	たいみそ	牛乳	のり佃煮	牛乳	ふりかけ(さけ)
		牛乳	牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー	450kcal	449kcal	490kcal	370kcal	470kcal	450kcal	454kcal
昼	☆みんなの日曜日献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	豆御飯
	ココイチ特製カレー	中華スープ(オクラ、かぶ)	すまし汁(はんぺん、ねぎ)	味噌汁(しろな、麩)	すまし汁(とろろ昆布、みつば)	味噌汁(ほうれん草、ねぎ)	すまし汁(かまぼこ、豆苗)
	コンソメスープ(玉ねぎ、人参)	漬物(青シソの実漬)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(カクテル缶)	漬物(しば漬)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(みかん缶)
	豆サラダ	Aますの中華煮	A豚肉と厚揚げの味噌炒め	Aフライ盛り合わせ	A赤魚のみりん漬け	Aたぬきうどん	Aさわらの塩焼き
	福神漬	B鶏肉のピカタ	B鯖の塩焼き	Bポークソテー	B鶏肉のクリーム煮	B鱈のムニエル～イタリアンソース	B鶏肉のピリ辛焼き
		蓮根炒め	大根のくず煮	かぶのポトフ	もやしの炒め煮	鶏天ぷら	きんぴらごま油炒め
		しろなのごま和え	カリフラワーのゆかり和え	グリーンサラダ	パンプキンサラダ	キャベツの胡麻風味和え	ほうれん草の錦糸和え
Aエネルギー	698kcal	468kcal	494kcal	612kcal	507kcal	504kcal	496kcal
Bエネルギー		500kcal	475kcal	513kcal	588kcal	540kcal	492kcal
おやつ	レモンゼリー・牛乳	今川焼き・ジョア	スイスロール・牛乳	コーヒゼリー・牛乳	あんぱん・牛乳	ライチゼリー・牛乳	黒糖饅頭・牛乳
おやつエネルギー	102kcal	180kcal	175kcal	122kcal	172kcal	111kcal	153kcal
夕	うなぎごはん	御飯	チャーハン	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(えのき、みつば)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)	中華スープ(小松菜、人参)	味噌汁(まいたけ、ねぎ)	味噌汁(豆腐、かぶの葉)	味噌汁(畑菜、揚げ)	味噌汁(大根葉、わかめ)
	かのにの重ね蒸し	ミートローフ	シュウマイ	鶏肉のガーリックバター醤油焼き	牛肉のオイスター炒め	豚肉のトマトソースかけ	肉野菜のバターポン酢蒸し
	小松菜のお浸し	ほうれん草サラダ	いんげんサラダ	畑菜の和え物	なすの信田煮	カリフラワーサラダ	かぼちゃの胡麻煮
		フルーツ(バナナ)		漬物(桜大根)	フルーツ(オレンジ)	昆布佃煮	胡瓜の沢庵和え
エネルギー	567kcal	547kcal	483kcal	469kcal	504kcal	519kcal	470kcal

