

週間予定献立表

日付	5月18日	5月19日	5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	パン	御飯	麦御飯	御飯	御飯	菜粥
	味噌汁(じゃが芋、ねぎ)	コンソメスープ(大根、かぶの葉)	味噌汁(わかめ、きゃべつ)	味噌汁(青梗菜、しめじ)	味噌汁(白菜、麩)	味噌汁(うまいな、ねぎ)	味噌汁(かぶ、豆苗)
	高野豆腐の煮物	オムレツ	はんぺんチーズのせ焼き	野菜ソテー	温泉卵	肉詰めいなりの煮物	炒り豆腐
	もやしの柚子和え	菜の花のカニかま和え	春菊のなめ茸和え	とろろ	小松菜の煮浸し	キャベツのゆかり和え	オクラの中華和え
	うめびしお	あんずジャム	ふりかけ(しそ)	牛乳	牛乳	のり佃煮	牛乳
	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	
エネルギー	423kcal	446kcal	445kcal	412kcal	436kcal	461kcal	424kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ(かぶ、人参)	味噌汁(玉ねぎ、麩)	コンソメスープ(うまいな、人参)	味噌汁(さつま芋、ねぎ)	味噌汁(ほうれん草、えのき)	コンソメスープ(大根、パセリ)	すまし汁(小花麩、みつば)
	フルーツ(パイナップル)	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)	漬物(赤しその実漬)	漬物(つぼ漬)	コンポート(パイナップル缶)	漬物(桜大根)
	A和風ハンバーグ	A白身魚の香味焼き	Aポークチャップ	A鶏肉のマスタード焼き	Aメバルの煮付け	Aポークカレー	A鰯の香味焼き
	Bかれいのおろし煮	Bチンジャオロースー	B赤魚の中華ソース	Bぶりの粕漬け焼き	B鶏の照焼き	B白身魚の焼き浸し	B鶏肉の葱塩ソース
	ベーコンとカリフラワーソテー	がんもの煮物	ふきの含め煮	大根の土佐煮	茄子とピーマンの塩炒め	ミニコロケ	里芋の含め煮
	青梗菜のおかか和え	春雨サラダ	ポテトサラダ	ブロッコリーサラダ	もやしのナムル	野菜サラダ	菜の花の辛子味噌
	530kcal	483kcal	504kcal	549kcal	486kcal	635kcal	457kcal
Aエネルギー	446kcal	543kcal	473kcal	541kcal	511kcal	523kcal	467kcal
Bエネルギー							
おやつ	せんべい・牛乳	バニラクレープ・牛乳	メロンゼリー・牛乳	胡麻饅頭・ジョア	いちごゼリー・牛乳	パンケーキ・牛乳	カスタードケーキ・牛乳
おやつエネルギー	114kcal	147kcal	111kcal	152kcal	110kcal	125kcal	185kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、大根葉)	すまし汁(とろろ昆布、大根葉)	味噌汁(豆腐、小松菜)	味噌汁(なす、大根葉)	中華スープ(玉ねぎ、きくらげ)	味噌汁(絹さや、わかめ)	味噌汁(まいたけ、ねぎ)
	さばの照焼き	鶏肉のごま味噌焼き	干草焼き	えびかつ	麻婆豆腐	赤魚の漬け焼き	豚肉のにんにく醤油焼き
	しろなのチキン和え	さつま芋の煮物	大根のさっぱり和え	豚肉と筍の炒めもの	いんげんのクルミ和え	切干大根の炒め	もやしと胡瓜の和え物
	茶福豆	しそ昆布佃煮	コンポート(りんご缶)	フルーツ(バナナ)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(みかん缶)
エネルギー	530kcal	525kcal	496kcal	572kcal	525kcal	418kcal	472kcal