

週間予定献立表

日付	6月15日	6月16日	6月17日	6月18日	6月19日	6月20日	6月21日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	菜粥	御飯	麦飯	パン	御飯
	味噌汁(なす、わかめ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(なす、いんげん)	味噌汁(畑菜、しいたけ)	コンソメスープ	味噌汁(キャベツ、わかめ)
	とりつくね	かにかまの卵とじ	いわしの蒲焼	野菜炒め	じゃが芋のツナ炒め	肉団子のオニオンソース	冬瓜の煮物
	しろなの和え物	カリフラワーのごま醤油和え	竹輪と白菜の炒め物	温泉卵	納豆	ブロッコリーのマヨ和え	菜の花としらすの和え物
	のり佃煮	ふりかけ(さけ)	牛乳	牛乳	牛乳	メープルジャム	のり佃煮
	牛乳	牛乳				牛乳	牛乳
	エネルギー	463kcal	501kcal	499kcal	481kcal	495kcal	470kcal
昼	御飯	御飯	御飯	梅しそ御飯	御飯	御飯	御飯
	中華スープ(きくらげ、きぬさや)	味噌汁(さつま芋、貝割れ)	中華スープ(なると、豆苗)	味噌汁(なめこ、長ねぎ)	味噌汁(豆腐、大根葉)	味噌汁(白菜、三つ葉)	中華スープ(もやし、ねぎ)
	コンポート(マンゴー缶)	うぐいす豆	漬物(赤しその実漬)	漬物(胡瓜漬)	佃煮	コンポート(マンゴー缶)	漬物(しば漬)
	A豚肉のパン粉焼き	Aぶりの味噌漬け焼き	A豆腐ステーキ	A赤魚の塩麹焼き	A鶏肉の生姜焼き	Aほきの煮付け～おろしがけ～	A揚げ鶏のレモンソースがけ
	B鰯の煮魚	B若鶏マスタード風味	Bポークチャップ	B鶏肉の葱塩ソース	B鰯の磯辺揚げ	B野菜たんめん	B鰯の焼き浸し
	春雨の炒め物	翡翠煮	かにしゅうまい	里芋の煮物	かぶの煮物	ラタトゥイユ	蓮根の旨煮
	大根サラダ	キャベツの沢庵和え	もやしサラダ	しろなのみぞれ和え	ほうれん草のお浸し	青梗菜のごま和え	オクラのおかか和え
	Aエネルギー	617kcal	542kcal	497kcal	426kcal	455kcal	574kcal
	Bエネルギー	500kcal	529kcal	519kcal	500kcal	484kcal	473kcal
	おやつ	クリームパン・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	ぶどうムース・牛乳	ロアンヌ・ジョア	焼きドーナツ・牛乳
タ	御飯	エビピラフ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(玉ねぎ、大根葉)	コンソメスープ	味噌汁(青梗菜、まいたけ)	味噌汁(うまい菜、麩)	味噌汁(もやし、わかめ)	具沢山汁	味噌汁(じゃが芋、きぬさや)
	ほきの粕漬け焼き	マカロニサラダ	白身魚の揚げ浸し	牛肉のしぐれ煮	しいらの甘酢あんかけ	ふくさ焼き	めばるの漬け焼き
	冬瓜のうす煮	フルーツ(オレンジ)	大根金平	いんげんの炒め物	なすの炒めもの	ごぼうのみそ炒め	炒り豆腐
	漬物(つぼ漬)		コンポート(カクテル缶)	コンポート(パイン缶)	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根漬)	フルーツ(オレンジ)
	エネルギー	395kcal	415kcal	552kcal	491kcal	509kcal	460kcal