

週間予定献立表

日付	6月22日	6月23日	6月24日	6月25日	6月26日	6月27日	6月28日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	さつま芋粥	御飯	麦飯	御飯	パン	御飯
	味噌汁(しめじ、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、きぬさや)	味噌汁(白菜、しめじ)	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、かぶの葉)	パンプキンスープ	味噌汁(卵、貝割れ)
	やわらかつみれの煮物	さつま揚げと里芋の煮物	高野豆腐の含め煮	大根の炒り煮	肉詰めいなりの煮物	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ちくわの甘辛煮
	二色和え	ほうれん草のなめ茸和え	ツナとキャベツのサラダ	小松菜の和え物	菜の花のくるみ和え	白菜のイタリアンサラダ	ポテトサラダ
	ふりかけ(かつお)	牛乳	うめびしお	ふりかけ(さけ)	のり佃煮	ブルーベリージャム	ふりかけ(しそ)
	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	424kcal	416kcal	451kcal	449kcal	490kcal	497kcal	514kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しろ菜、麴)	すまし汁(麴、オクラ)	味噌汁(うまい菜、麴)	すまし汁(とろろ、三つ葉)	味噌汁(まいたけ、貝割れ)	味噌汁(もやし、豆苗)	コンソメスープ
	漬物(つぼ漬け)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(桜大根漬)	昆布佃煮	漬物(つぼ漬)	漬物(青胡瓜漬)	コンポート(りんご缶)
	A鯖の塩焼き	A冷やしそば	A千草焼き	A豚肉のピリ辛焼き	A三色丼	A鶏肉の玉ねぎソース	Aハヤシライス
	B鶏肉のチーズ焼き	B回鍋肉	Bぶりの煮付け	B鱈の菜種焼き	Bますのクリームソースかけ	Bお魚ハンバーグ照り焼きソース	B白身魚のピカタ
	大根の生姜煮	夏野菜のかき揚げ	筑前煮	なすとピーマンの炒め物	じゃが芋の含め煮	かぶのくず煮	ビーフンソテー
	わかめの酢の物	鶏肉と冬瓜の煮物	春雨の中華和え	オクラのポン酢和え	ビーンズサラダ	カリフラワーのカニカマ和え	キャベツサラダ
	505kcal	507kcal	525kcal	534kcal	542kcal	466kcal	523kcal
	494kcal	624kcal	530kcal	530kcal	576kcal	434kcal	489kcal
おやつ	今川焼き・牛乳	つぶあん・牛乳	いちごゼリー・牛乳	パンケーキ・牛乳	せんべい・牛乳	吹雪饅頭・牛乳	コーヒーゼリー・ジョア
おやつエネルギー	168kcal	196kcal	110kcal	125kcal	133kcal	165kcal	134kcal
タ	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(卵、三つ葉)	味噌汁(畑菜、えのき)	味噌汁(じゃが芋、葱)	味噌汁(しろな、絹さや)	味噌汁(なす、冬瓜)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(白菜、大根葉)
	豚肉のオイスター炒め	しいらの生姜煮	焼肉	メバルの葱醤油焼き	えびカツ	白身魚の香味蒸し	鯖のみりん漬け焼き
	カリフラワー和え	もやしのソテー	青梗菜のお浸し	ごぼうの甘辛炒め	ほうれん草のバターソテー	五目豆腐	小松菜と人参の炒め物
	コンポート(黄桃缶)	漬物(青しその実漬)	コンポート(洋梨缶)	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(オレンジ)	コンポート(パイン缶)	もずく酢
エネルギー	492kcal	446kcal	460kcal	498kcal	508kcal	516kcal	484kcal