

週間予定献立表

日付	6月29日	6月30日	7月1日	7月2日	7月3日	7月4日	7月5日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	御飯	ゆかり粥	パン	御飯	御飯
	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(かぶ、ねぎ)	味噌汁(大根、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、豆苗)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、オクラ)	味噌汁(まいたけ、大根葉)
	納豆	お魚豆腐揚げ	スクランブルエッグ	がんもの煮物	ベーコンソテー	納豆	だし巻卵
	えびと冬瓜の煮物	しろ菜のごま和え	菜の花とチキンの和え物	畑菜の磯和え	うまい菜とツナのドレ和え	つみれの煮物	ほうれん草のピーナツ和え
	牛乳	ふりかけ(かつお)	のり佃煮	牛乳	チョコジャム	牛乳	たいみそ
		牛乳	牛乳		牛乳		牛乳
エネルギー	449kcal	491kcal	486kcal	414kcal	517kcal	496kcal	485kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(南瓜、ねぎ)	味噌汁(豆腐、三つ葉)	味噌汁(まいたけ、貝割れ)	コンソメスープ	味噌汁(きぬさや、わかめ)	中華スープ(なると、豆苗)	すまし汁(はんぺん、豆苗)
	フルーツ(バナナ)	コンポート(黄桃缶)	漬物(つぼ漬)	コンポート(りんご缶)	漬物(桜大根漬け)	杏仁フルーツ	漬物(しば漬け)
	A赤魚の胡麻焼き	A鯖の南蛮焼き	A肉じゃが	Aタラのトマトソースかけ	Aミートローフ	A冷やし中華	Aめばるのしそ塩麹焼き
	B豚肉の香味焼き	Bタンドリーチキン	Bますのみりん焼き	B鶏肉の山椒焼き	Bあぶらかれいのねぎ塩焼き	B中華風卵焼き	B豚しゃぶ
	切干大根の煮物	えびしゅうまい	キャベツのソテー	かまぼことほうれん草の炒め	ごぼうの旨煮	春巻き	春雨のチャプチェ
	胡瓜のポン酢和え	もやし和え	おかかマヨ和え	スパゲティのさっぱりサラダ	青梗菜の辛子和え	茄子のお浸し	オクラの和え物
	481kcal	600kcal	600kcal	530kcal	530kcal	542kcal	446kcal
	562kcal	492kcal	485kcal	511kcal	500kcal	635kcal	478kcal
おやつ	ドームケーキ・牛乳	きなこムース・ジョア	どら焼き・牛乳	メロンゼリー・牛乳	酒まんじゅう・牛乳	ぶどうムース・牛乳	クリームパン・牛乳
おやつエネルギー	179kcal	139kcal	173kcal	111kcal	139kcal	107kcal	167kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(きぬさや、わかめ)	味噌汁(さつま芋、えのき)	すまし汁(とろろ、白ネギ)	味噌汁(里芋、葱)	味噌汁(豆腐、三つ葉)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、人参)
	親子煮	豚肉と茄子野菜炒め	ほきの味噌焼き	麻婆豆腐	コロッケ盛り合わせ	赤魚の塩焼き	鶏肉のゆず醤油ソース
	ブロッコリーソテー	ひじきサラダ	白菜の塩昆布和え	大根と大根葉の炒め煮	二色和え	かぶのうす煮	ブロッコリーのサラダ
	漬物(高菜漬け)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(赤胡瓜漬)	フルーツ(オレンジ)	漬物(高菜漬け)	フルーツ(バナナ)
エネルギー	489kcal	468kcal	397kcal	536kcal	493kcal	402kcal	530kcal