

🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿 週間予定献立表 🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿🌿

日付	7月6日	7月7日	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	麦御飯	御飯	御飯	パン	中華粥	麦御飯	御飯
	味噌汁(なす、えのき)	味噌汁(豆腐、長葱)	味噌汁(まいたけ、豆苗)	コーンスープ	味噌汁(玉ねぎ、みつば)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(しめじ、揚げ)
	いわしの蒲焼	野菜炒め	納豆	つみれのコンソメ煮	厚揚げと冬瓜の煮物	大根とさつまあげの炒め	野菜炒め
	カリフラワーサラダ	白菜のお浸し	青菜の炒め煮	ポテトサラダ	もやしの生姜醤油和え	長芋とろろ	ほうれん草のおかか和え
	ふりかけ(しそ)	のり佃煮	牛乳	あんずじゃむ	牛乳	牛乳	ふりかけ(さけ)
	牛乳	牛乳		牛乳			牛乳
エネルギー	484kcal	463kcal	465kcal	522kcal	415kcal	434kcal	454kcal
昼	御飯	☆七夕献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)	ちらし寿司	味噌汁(玉ねぎ、若布)	味噌汁(キャベツ、揚げ)	すまし汁(とろろ、貝割れ)	味噌汁(なす、ねぎ)	コンソメスープ
	昆布の佃煮	七夕そうめん汁	漬物(赤しその実漬)	コンポート(マンゴー缶)	漬物(胡瓜漬)	コンポート(カクテル缶)	フルーツ(バナナ)
	A豚肉のにんにく醤油炒め	夏野菜の炊き合わせ	A白身魚の揚げ浸し	A豚肉の生姜焼き	A鯖の塩レモン焼き	A親子煮	Aシーフードカレー
	Bあじのパン粉焼き	フルーツ(すいか)	B華風卵焼き	Bたら和風ムニエル	B牛肉のゆず醤油炒め	Bたぬきうどん	Bとんかつ
	さつま芋のレモン煮		大根の煮物	炒り豆腐	里芋の味噌煮	昆布と大豆の炒め煮	青菜のバターソテー
	豆腐サラダ		もやしの中華サラダ	春雨サラダ	ブロッコリー和え	しろなの和え物	キャロットサラダ
	545kcal	499kcal	463kcal	561kcal	520kcal	572kcal	533kcal
Aエネルギー	592kcal		502kcal	529kcal	486kcal	516kcal	539kcal
Bエネルギー							
おやつ	クッキー・牛乳	お星さまゼリー・牛乳	レアチーズムース・ジョア	せんべい・牛乳	ドームケーキ・牛乳	炭酸饅頭・牛乳	抹茶ゼリー・牛乳
おやつエネルギー	113kcal	98kcal	126kcal	114kcal	179kcal	128kcal	123kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(チンゲン菜、麩)	味噌汁(南瓜、大根葉)	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(卵、畑菜)	コンソメスープ	味噌汁(かぶ、貝割れ)	味噌汁(豆腐、畑菜)
	かれいの煮付け	チキンステーキ	酢豚	鯖の照焼き	チーズハンバーグ	ますの煮付け	鶏肉の南部焼き
	里芋のゴマ煮	ちくわと蓮根の煮物	あさりとブロッコリーの炒めもの	いんげんの香味和え	野菜サラダ	豚肉とごぼうの煮物	冬瓜のカニあんかけ
	コンポート(洋梨缶)	漬物(桜大根)	コンポート(黄桃缶)	漬物(つぼ漬)	コンポート(りんご缶)	漬物(しば漬)	煮豆
エネルギー	445kcal	548kcal	496kcal	477kcal	469kcal	439kcal	471kcal

