



# 週間予定献立表



日付	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日	7月26日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	御飯	かに雑炊	麦ご飯	パン	御飯	御飯
	味噌汁(青梗菜、しいたけ)	味噌汁(豆腐、かぶの葉)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(揚げ、葱)	コーンスープ	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	味噌汁(かぶ、大根葉)
	いわしの蒲焼	しろなと焼き竹輪の煮浸し	厚揚げの煮物	ほたての卵とじ	鶏肉のポトフ煮	里芋の煮物	ベーコンといんげんの炒め
	大根のゆず和え	納豆	もやしと笹かま和え	うまい菜のわさび和え	キャベツサラダ	白菜のポン酢和え	カリフラワーサラダ
	ふりかけ(たまご)	牛乳	牛乳	のり佃煮	ブルーベリージャム	たいみそ	ふりかけ(かつお)
	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	456kcal	475kcal	403kcal	480kcal	478kcal	488kcal	433kcal
昼	☆納涼祭(お楽しみ)献立☆	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	ポークカレー	味噌汁(玉ねぎ、しめじ)	味噌汁(里芋、わかめ)	すまし汁(とろろ、三つ葉)	味噌汁(オクラ、麩)	すまし汁(とろろ昆布、貝割れ)	味噌汁(玉ねぎ、麩)
	大根のコンソメスープ	コンポート(黄桃缶)	コンポート(りんご缶)	漬物(高菜漬け)	かぶの浅漬け	コンポート(カクテル缶)	コンポート(洋梨缶)
	サラダ	A若鶏から揚げ	A豚丼	A鶏肉のハニーマスタード焼き	Aめだいの南部焼き	A豚肉のスタミナ炒め	A肉そば
	みかん入りゼリー	Bメバルの梅肉焼き	Bさば立田揚げ	Bかれいの田楽焼き	Bチンジャオロースー	B赤魚のザーサイ蒸し	Bぶりの照焼き
		かぼちゃの煮物	れんこん金平	青梗菜のバター炒め	がんもの煮物	ごぼうの甘辛煮	じゃが芋煮
		キャベツのしその実和え	二色和え	冷奴	なめたけ和え	ハムとしろなのサラダ	キャベツのおかか和え
	Aエネルギー	381kcal	562kcal	548kcal	474kcal	514kcal	496kcal
Bエネルギー		483kcal	651kcal	437kcal	500kcal	484kcal	564kcal
おやつ	せんべい・牛乳	ぶどうゼリー・ジョア	クレープ・牛乳	いちごスペシャル・牛乳	プリンムース・牛乳	ドームケーキ・牛乳	青りんごゼリー・牛乳
おやつエネルギー	133kcal	134kcal	147kcal	188kcal	121kcal	168kcal	122kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(はんぺん、きぬさや)	すまし汁(かまぼこ、豆苗)	味噌汁(かぶ、大根葉)	味噌汁(ほうれん草、ポテト)	味噌汁(豆腐、貝割れ)	味噌汁(もやし、わかめ)	味噌汁(なす、豆苗)
	赤魚の山椒焼き	和風卵焼き	ほきの塩麴焼き	さわらの煮付け	和風ハンバーグ	かに玉	チキンのトマトソースかけ
	ぜんまい煮	冬瓜のえびあん	ビーフン炒め	なすのドレ和え	マカロニソテー	焼きビーフン	青梗菜炒め
	コンポート(パイン缶)	佃煮	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(オレンジ)	漬物(しば漬)	漬物(桜大根)
エネルギー	442kcal	436kcal	462kcal	508kcal	524kcal	475kcal	468kcal

