



週間予定献立表

日付	7月27日	7月28日	7月29日	7月30日	7月31日	8月1日	8月2日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	パン	麦飯	御飯	御飯	御飯	菜粥
	味噌汁(オクラ、葱)	コンソメスープ	味噌汁(大根、貝割れ)	味噌汁(かぶ、まいたけ)	味噌汁(なす、わかめ)	味噌汁(小松菜、えのき)	味噌汁(かぶ、揚げ)
	卵焼き	野菜ソテー	畑菜とさつま揚げの煮浸し	卵焼き	ミートボール(柚子)	はんぺんの卵とじ	いわしの蒲焼
	ほうれん草の磯和え	もやしサラダ	長芋とろろ	オクラのお浸し	青梗菜の和え物	カリフラワーの胡麻醤油和え	竹輪と白菜の炒め物
	うめびしお	りんごジャム	牛乳	ふりかけ(しそ)	のり佃煮	ふりかけ(さけ)	牛乳
	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳	牛乳	
エネルギー	427kcal	417kcal	410kcal	474kcal	442kcal	487kcal	505kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(かまぼこ、三つ葉)	味噌汁(里芋、いんげん)	コンソメスープ	味噌汁(白菜、葱)	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)
	コンポート(パイナップル)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(パイナップル)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(マンゴー缶)	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)
	A鶏肉の生姜焼き	A赤魚の煮魚	A夏野菜キーマカレー	A白身魚のタルタル焼き	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
	B鰯のムニエル香味ソース	B肉豆腐	Bかれいのバター焼き	B鶏肉のねぎ塩焼き	B鰯の生姜煮	B照り焼きハンバーグ	B麻婆茄子
	冬瓜の煮物	昆布の炒め煮	コロッケ	ゴーヤーチャンプルー	春雨の炒めもの	翡翠煮	かにしゅうまい
	甘酢漬け	菜の花のお浸し	野菜サラダ	ほうれん草の辛子和え	大根サラダ	キャベツの沢庵和え	もやしサラダ
	503kcal	466kcal	614kcal	583kcal	605kcal	529kcal	499kcal
	530kcal	538kcal	583kcal	504kcal	477kcal	636kcal	559kcal
おやつ	味噌饅頭・牛乳	スイスロールモカ・牛乳	いちごムース・牛乳	ライチゼリー・ジョア	吹雪饅頭・牛乳	ピーチゼリー・牛乳	クレープバナナ・牛乳
おやつエネルギー	124kcal	179kcal	107kcal	123kcal	165kcal	110kcal	146kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	野菜ピラフ	御飯
	味噌汁(卵、かぶの葉)	すまし汁(はんぺん、白ねぎ)	味噌汁(うまい菜、揚げ)	味噌汁(小松菜、麩)	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)
	ほっけの七味焼き	チキンソテー	さわらの香味焼き	ポークチャップ	ほきの粕漬け焼き	グリルチキン	白身魚の揚げ浸し
	さつま芋の甘煮	茄子みそ炒め	れんこんの塩麴炒め	ふきの煮物	冬瓜のうす煮	野菜サラダ	大根金平
	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(みかん缶)	甘酢漬け	フルーツ(オレンジ)	うぐいす豆		コンポート(カクテル缶)
エネルギー	495kcal	533kcal	482kcal	465kcal	435kcal	406kcal	523kcal

