



週間予定献立表

日付	8月10日	8月11日	8月12日	8月13日	8月14日	8月15日	8月16日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	麦飯	御飯	パン	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(豆腐、わかめ)	味噌汁(玉ねぎ、かぶ葉)	パンプキンスープ	味噌汁(卵、貝割れ)	味噌汁(ほうれん草、麩)	味噌汁(かぶ、ねぎ)	味噌汁(大根、わかめ)
	大根の炒り煮	厚揚げの煮物	ウインナーと野菜のケチャップ炒め	ちくわの甘辛煮	納豆	お魚豆腐揚げ	スクランブルエッグ
	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	冬瓜のうま煮	しろ菜のごま和え	菜の花とチキンの和え物
	ふりかけ(さけ)	たいみそ	ブルーベリージャム	ふりかけ(しそ)	牛乳	ふりかけ(かつお)	のり佃煮
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳	牛乳
エネルギー	449kcal	476kcal	497kcal	513kcal	467kcal	491kcal	486kcal
昼	御飯	御飯	御飯	☆夏精進料理献立☆	御飯	御飯	御飯
	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)	なすのしぎ焼き丼	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)
	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(黄桃缶)	コンポート(パイナップル缶)	けんちん汁	フルーツ(バナナ)	コンポート(洋梨缶)	昆布佃煮
	A豚肉のピリ辛焼き	A鶏南蛮そば	A豚肉の玉ねぎソース	昆布の煮物	A赤魚の胡麻焼き	Aしいらの南蛮漬け	A肉じゃが
	Bあぶらかれいの菜種焼き	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	ごま豆腐	B豚肉の香味焼き	Bタンドリーチキン	B鰯の煮付け
	茄子とピーマンの炒め	じゃが芋の含め煮	かぶのくず煮	煮豆	切干大根の煮物	えびシュウマイ	キャベツのソテー
	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		胡瓜のポン酢和え	もやし和え	おかかマヨ和え
	537kcal	521kcal	555kcal	501kcal	477kcal	533kcal	558kcal
Aエネルギー							
Bエネルギー	571kcal	597kcal	453kcal		522kcal	491cal	471cal
おやつ	今川焼き・牛乳	コーヒーゼリー・牛乳	ドームケーキ・牛乳	ねりきり・牛乳	アイスクリーム・ジョア	酒饅頭・牛乳	メロンゼリー・牛乳
おやつエネルギー	168kcal	122kcal	168kcal	125kcal	225kcal	139kcal	111kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(しろ菜、きぬさや)	味噌汁(茄子、冬瓜)	味噌汁(畑菜、わかめ)	味噌汁(白菜、大根葉)	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、白ねぎ)
	さわらの葱醤油焼き	えびカツ	メバルの香味焼き	さばのみりん漬け焼き	ふくさ焼き	豚肉と茄子野菜炒め	ほきの味噌焼き
	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	ブロッコリーソテー	ひじきサラダ	白菜の塩昆布和え
	フルーツ(オレンジ)	漬物(つぼ漬)	漬物(青胡瓜漬)	漬物(桜大根)	漬物(高菜漬)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(マンゴー缶)
エネルギー	507kcal	509kcal	452kcal	496kcal	498kcal	465kcal	397kcal

