

週間予定献立表

日付	8月17日	8月18日	8月19日	8月20日	8月21日	8月22日	8月23日
曜日	日	月	火	水	木	金	土
朝	ゆかり粥	パン	御飯	中華粥	麦御飯	御飯	御飯
	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)	味噌汁(なす、えのき)	味噌汁(豆腐、長葱)	味噌汁(まいたけ、豆苗)
	がんもの煮物	ベーコンソテー	納豆	ちくわの炒め煮	いわしの蒲焼	野菜炒め	麩の卵とじ
	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	カリフラワーサラダ	白菜のお浸し	青菜の和え物
	牛乳	チョコジャム	牛乳	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
エネルギー	414kcal	517kcal	494kcal	446kcal	483kcal	463kcal	455kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	コンソメスープ	味噌汁(きぬさや、わかめ)	中華スープ(ナルト、豆苗)	すまし汁(はんぺん、みつば)	味噌汁(玉ねぎ、しろな)	味噌汁(うまい菜、えのき)	味噌汁(じゃが芋、かぶの葉)
	コンポート(りんご缶)	漬物(桜大根)	杏仁フルーツ	漬物(しば漬け)	昆布佃煮	コンポート(りんご缶)	漬物(赤しその実漬)
	Aたらのトマトソース がけ	Aコロッケ盛り合 わせ	Aそぼろ丼	Aメバルのシソ塩麴 焼き	A豚肉のにんにく醬 油炒め	Aさわらの照焼き	A白身魚の揚げ煮
	B鶏肉の山椒焼き	Bあぶらかれののね ぎ塩焼き	Bほきのみりん漬け 焼き	B中華風卵焼き	B鯰のパン粉焼き	Bやきそば	B鶏肉の胡麻焼き
	かまぼことほうれん草の炒め物	ごぼうの旨煮	春巻き	春雨のチャプチェ	さつま芋のレモン煮	餃子あんかけ	大根の煮物
	スパゲティのさっぱりサラダ	チンゲン菜の辛子和え	なすのお浸し	オクラの和え物	豆腐サラダ	キャベツサラダ	もやしの中華サラダ
	530kcal	525kcal	581kcal	445kcal	555kcal	526kcal	478kcal
	511kcal	470kcal	559kcal	505kcal	587kcal	556kcal	436kcal
おやつ	きなこムース・牛乳	ぽたぽた焼き・牛乳	ブドウゼリー・牛乳	チョコ饅頭・牛乳	レアチーズムース・牛乳	豆乳ドーナツ・牛乳	クッキー・ジョア
おやつエネルギー	127kcal	114kcal	110kcal	139kcal	114kcal	136kcal	125kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(里芋、葱)	味噌汁(豆腐、みつば)	味噌汁(小松菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、人参)	味噌汁(キャベツ、麩)	味噌汁(南瓜、大根葉)	味噌汁(小松菜、わかめ)
	麻婆豆腐	ミートローフ	赤魚の塩焼き	鶏肉のゆず醤油ソース	かれいの煮付け	チキンステーキ	肉団子の酢豚
	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	ごま和え	油揚げと蓮根の煮物	あさりとブロッコリーの炒め煮
	漬物(赤しその実漬)	フルーツ(オレンジ)	漬物(高菜漬)	フルーツ(バナナ)	コンポート(洋梨缶)	漬物(赤胡瓜漬)	コンポート(黄桃缶)
エネルギー	534kcal	498kcal	397kcal	530kcal	412kcal	558kcal	493kcal