

週間予定献立表

日付	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	9月12日	9月13日
	日	月	火	水	木	金	土
朝	御飯	麦ごはん	かに雑炊	御飯	御飯	御飯	パン
	味噌汁(白菜、揚げ)	味噌汁(畑菜、玉ねぎ)	味噌汁(なす、かぶの葉)	味噌汁(白菜、貝割れ)	味噌汁(しろな、麩)	味噌汁(玉ねぎ、揚げ)	コンソメスープ
	ウインナーソーテー	豆腐包み揚げの煮物	いわしの蒲焼	炒り豆腐	竹輪の卵とじ	冬瓜とつみれの煮物	ベーコンソーテー
	うまい菜のお浸し	長芋とろろ	ほうれん草の辛子和え	春菊のしらす和え	なすの昆布つゆ和え	カリフラワーのドレ和え	二色和え
	うめびしお	牛乳	牛乳	たいみそ	ふりかけ(しそ)	うめびしお	りんごジャム
	牛乳			牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
エネルギー	456kcal	502kcal	432kcal	475kcal	477kcal	459kcal	453kcal
昼	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	すまし汁(はんぺん、絹さや)	味噌汁(里芋、葱)	味噌汁(豆腐、なめこ)	味噌汁(卵、白ネギ)	コンソメスープ	味噌汁(わかめ、大根)	中華スープ(きくらげ、豆苗)
	昆布佃煮	漬物(つぼ漬)	コンポート(マンゴー缶)	フルーツ(パイ)	コンポート(りんご缶)	漬物(赤しその実漬)	コンポート(洋梨缶)
	A鶏肉の照焼き	Aメバルの香味焼き	A鶏肉のマスタード風味	A白身魚のバター醤油焼き	Aチキンカレー	Aぶりのみりん焼き	A麻婆茄子
	Bたらの和風ムニエル	Bすきやき煮	Bおかめうどん	B鶏肉のパン粉焼き	Bますのクリームソースかけ	B豚肉と厚揚げの旨煮	B和風卵焼き
	五目豆腐	ブロッコリーガーリック炒め	春巻き	小松菜の煮浸し	コロッケ	れんこんの塩麴炒め	かぶの白煮
	大根サラダ	スパゲティサラダ	おろし和え	胡瓜とワカメの和え物	グリーンサラダ	青梗菜の磯和え	キャベツの中華和え
	521kcal	501kcal	580kcal	499kcal	637kcal	514kcal	551kcal
	508kcal	518kcal	468kcal	519kcal	574kcal	500cal	480cal
おやつ	ピーチゼリー・牛乳	ロアンヌ・牛乳	コーヒゼリー・ジョア	酒まんじゅう・牛乳	いちごゼリー・牛乳	アイスクリーム・牛乳	クッキー・牛乳
おやつエネルギー	110kcal	137kcal	134kcal	139kcal	110kcal	213kcal	113kcal
夕	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯	御飯
	味噌汁(小松菜、麩)	味噌汁(大根、わかめ)	すまし汁(花麩、豆苗)	味噌汁(青梗菜、揚げ)	味噌汁(もやし、オクラ)	味噌汁(小松菜、長葱)	味噌汁(えのき、かぶの葉)
	かれの煮付け	ポークピカタ	ホキの味噌煮	豚肉の生姜炒め	さわらの野菜あんかけ	豆腐ハンバーグ	赤魚の山椒焼き
	茄子のピリ辛炒め	キャベツのサラダ	もやしの炒め物	かぼちゃの甘煮	うまい菜のごま和え	白菜のツナ和え	豆腐チャンプル
	コンポート(洋梨缶)	コンポート(みかん缶)	漬物(青じその実漬)	漬物(桜大根)	浅漬け	コンポート(黄桃缶)	漬物(しば漬)
エネルギー	475kcal	528kcal	390kcal	502kcal	475kcal	527kcal	450kcal